WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

7

1949

TREŚĆ:

Str.

Konrad Gruda — Po pięciu latach 3

Wojciech Lipniacki — Bilans i zadania sportu związkowego w świetle obrad II Kongresu Związków Zawodowych 7

Prof. dr Włodzimierz Missiuro — O znaczeniu gimnastyki dla ogólnej kondycji fizycznej 13

Grudziński Stanisław — Gimnastyka lecznicza 22

Mgr Janina Tygerman — Na marginesie dyskusji 25

Dział medycyny sportowej:

Dr med. Stefan Łukasik — Metodyka badań masowych w zakresie chirurgii i ortopedii 28

Prof. dr med. Wilhelm Sowiński — Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania sportu przez kobiety 39

Dział praktyczny:

Czesław Sapiński — Ewolucja piłki siatkowej 45

Mgr Stanisław Zakrzewski — Zaniedbana konkurencja lekkoatletyczna . 50

Aleksy Witkowski — Sporty lotnicze w Polsce 57

Z Radzieckiej teorii i praktyki:

Nowa klasyfikacja sportowa w ZSRR 63

Przegląd wydawnictw 70

PRENUMERATA: roczna 1 000 zł; półroczna 500 zł; cena pojedyncz. n-ru 100 zł; dla członków Koła Absolw. AWF i studentów uczelni WF roczna 800 zł; półroczna 400 zł; cena pojedyncz. numeru 100 zł.

KONTO PKO Nr I-8000 z zaznaczeniem: Prenumerata miesięcznika Wychowanie Fizyczne.

Nr 1206 — Z. G. P. W. — B-76991

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

LIPIEC
1949

ROK III (XXIII) NR 7

GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

Redakcja: Warszawa, ul. Marszałkowska 58 — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Administracja: Warszawa, Al. Jerozolimskie 55

2

KONRAD GRUDA

PO PIĘCIU LATACH

Pięć lat temu, na pierwszym skrawku wyzwolonej ziemi Polski Komitet Wyzwolenia Narodowego ogłosił Manifest do narodu. Manifest formułuje podstawowe prawo budowania sprawiedliwej, bogatej i silnej ojczyzny ludzi pracy. Okres, który od dnia ogłoszenia minął, to okres wytężonej pracy polskich mas ludowych i pracowników umysłowych pod przewodnictwem rewolucyjnej klasy robotniczej.

Ogromne, niespotykane w kapitalistycznych krajach są osiągnięcia naszego państwa. Polska z kraju zacofanego rolnictwa staje się krajem przemysłowo-rolniczym.

Polityczne zjednoczenie klasy robotniczej pod sztandarami marksizmu-leninizmu stało się kamieniem węgielnym w budownictwie Polski Socjalistycznej.

Reformy społeczne wytworzyły nowy, wynikający ze świadomości współgospodarzenia, stosunek do pracy, wyzwoliły inicjatywę pracujących.

W przemyśle i rolnictwie nowe rewolucyjne metody produkcji uwielokrotniają wydajność naszej gospodarki.

Każdy dzień przynosi nam nowe osiągnięcia w dziele odbudowy. Powstają nowe fabryki, większe, bardziej wydajne i nowoczesne, niż kiedykolwiek dotąd. Likwiduje się ostatnie hektary odłogów. Odbudowa naszej stolicy nowym, śmiałym rozplanowaniem dzielnic, nowoczesnymi osiedlami dla ludzi pracy, a przede wszystkim niespotykaną w historii szybkością odbudowy staje się symbolem osiągnięć Polski Ludowej.

Dzięki tym osiągnięciom dzień 22 lipca r.b. jest radosnym świętem, dającym sposobność do podsumowania naszego dorobku, będącego realizacją tego pierwszego w historii naszej Manifestu, który nie pozostał martwą literą, a staje się coraz bardziej treścią naszego życia.

Przystępując do bilansu naszego dorobku — dorobku kultury fizycznej i sportu — należy zdać sobie sprawę, że zupełnie nowe zadania stanęły przed naszym wychowaniem fizycznym w warunkach Państwa Ludowego.

Sport mieszczański był czynnikiem walki klasowej z proletariatem, bronią używaną do osłabiania i rozbijania klasy robotniczej. W naszych warunkach sport ludowy ma potęgować proletariacki patriotyzm i wzmacniać rewolucyjny internacjonalizm, podnosić świadomość klasową i wzmacniać czynniki antyimperialistyczne.

Takie założenie spowodowało, iż Prezydent R. P. Bolesław Bierut na plenum KC PZPR podkreślił, że „należy bardziej niż dotychczas doceniać sprawy wychowania fizycznego młodzieży i ruchu sportowego i otoczyć je większą troską i opieką partyjną".

Sport mieszczański z natury elitarny nie dbał o potrzeby ludzi pracy. Istotną cechą kultury fizycznej w Polsce Ludowej jest już i będzie w coraz wyższym stopniu jej powszechność; wychowanie fizyczne i sport stają się częścią składową wychowania każdego młodego obywatela, stają się częścią odpoczynku i wczasów każdego pracownika fizycznego i umysłowego, stają się orężem walki o wzmożenie sił mas pracujących w twórczej pracy i walce o lepszą przyszłość, w walce w obronie pokoju.

Eliminując z naszego sportu wszelkie brudne machinacje (tak ongiś charakterystyczne!), chcemy osiągnąć to, aby sport uczył koleżeństwa i solidarności, aby stał się czynnikiem wychowującym uczciwych, na wysokim poziomie moralnym stojących, obywateli.

Warunkiem upowszechnienia kultury fizycznej i rzeczywistej masowości sportu było stworzenie zrzeszeń sportowych, mających oparcie o szeroką bazę masową. Decydujące znaczenie miało powstanie Związkowej Rady Kultury Fizycznej. Po połączeniu się ze Związkiem Robotniczych Stowarzyszeń Sportowych powstaje organ kierujący rozwojem sportu wśród trzy i półmilionowej rzeszy pracowników zorganizowanych w związkach zawodowych. Bilans pięcioletniego dorobku sportu związkowego, jak również wytyczne dla dalszej jego pracy sprecyzował jasno II Kongres Związków Zawodowych, o czym obszernie piszemy na innym miejscu tego numeru. Zrzeszenia związkowe, sport wojskowy, „Gwardia" i Akademickie Zrzeszenia Sportowe przystępują do tworzenia podstawowych komórek sportu masowego: kół sportowych przy zakładach pracy.

Odbudowano jedną z najlepszych w Europie wyższą uczelnię wychowania fizycznego, Akademię Wychowania Fizycznego na Bielanach, odbudowano setki boisk sportowych. Gwałtownie wzrasta ilość klubów (z 900 w 1946 r. do 2200 w 1949 r.). Równolegle rosną szeregi instruktorów (z 380 w 1946 r. do 780 w 1949 r.), a jeszcze szybciej kadry fachowych kierowników podstawowych kolektywów, kadry przodowników (z 495 w 1946 r. do 1820 w 1949 r.). W 1946 r. mieliśmy 146 tysięcy czynnych sportowców — dziś 330 tysięcy ludzi aktywnie zajmuje się sportem w ramach sekcji sportowych. Największe jednak osiągnięcie to 3,5 milionowa armia młodych sportowców, objętych powszechnym wychowaniem fizycznym w szkołach, a szczególnie w „SP", która po roku swej pracy poszczycić się może poważnym dorobkiem w dziele wychowania fizycznego i usportowienia młodzieży. Z tych szeregów wyrasta zdrowy narybek dla kół, sekcji i klubów, młodzież o wysokich walorach moralnych, pełna zapału i oddania, wszechstronnie fizycznie rozwinięta — kadra naszych przyszłych wysokowartościowych wyczynowców.

Powstają również Rady Sportu Wiejskiego, organizujące sport na wsi poprzez Ludowe Zespoły Sportowe.

Na tej bazie organizacyjnej można było przystąpić do realizacji masowych imprez sportowych, jak Narodowe Biegi na Przełaj, powszechna nauka pływania, jesienne marsze pod hasłem „Maszerujemy Szlakami Zwycięstw". W Biegach Narodowych w 1946 r. wzięło udział 30.000 sportowców, gdy już w 2 lata później — 278.000, a w roku bieżącym — 452.000. Powszechna nauka pływania w 1948 r. objęła 173.000 młodzieży, w marszach „Szlakami Zwycięstw" startowało 530.000. Coraz szersze kręgi tych imprez objęły nawet zakątki najodleglejszej prowincji. Rozszerzenie się zainteresowania sportem na ziemie, które dotychczas były niepodzielną domeną panowania obskurantyzmu, nie obeszło się oczywiście bez walki z siłami ciemnoty, walki, z której ludowa kultura fizyczna wyszła zwycięsko. W świetle naszych doświadczeń, dużej aktywności i inicjatywy młodzieży, należy stwierdzić, że masowe imprezy sportowe są nie tylko świadectwem wzrastającej popularności sportu, ale stały się również czynnikiem wiążącym naszą młodzież z Państwem Ludowym i siłami demokracji.

Jest szereg objawów pozwalających stwierdzić wzrastającą aktywność polityczną ogromnej masy naszych sportowców i wzrastający stopień upolitycznienia zrzeszeń i klubów. Setki klubów organizowało imprezy propagandowe na cześć Kongresu Zjednoczenia Partii Robotniczych, w których brali udział najwybitniejsi sportowcy polscy. Zorganizowana przez ZMP sztafeta, biegnąca ze wszystkich krańców Polski z meldunkami na Kongres, była manifestacją przywiązania tysięcznych rzesz młodzieży do ideałów, które wyrażał Wielki Kongres. Przed II Kongresem Związków Zawodowych wiele zrzeszeń przyjęło na siebie szczególne zobowiązania i w meldunkach o wykonaniu przedkongresowych zobowiązań, obok przekroczonych norm produkcyjnych, obok miliardów złotych ponadplanowej produkcji, mówiło się o tysiącach nowych członków związkowych zrzeszeń sportowych, o wybudowanych rękami sportowców w ramach Czynu Kongresowego boiskach i pływalniach. Setki tysięcy sportowców w całej Polsce wzięło masowy zorganizowany udział w obchodach pierwszomajowych.

Wieś nasza stanowiła do niedawna teren zupełnie zaniedbany pod względem kultury fizycznej. Wynikało to zarówno z elitarnego charakteru sportu, jak przede wszystkim z tego, że spopularyzowanie sportu na wsi mogło umożliwić postęp, ułatwić zwalczanie zabobonów. Klasa panująca była zainteresowana w tym, aby jedynymi organizacjami skupiającymi młodzież wiejską były sodalicje i bractwa różańcowe, mogące skutecznie przezwyciężać wszelkie próby wyłamywania się ludu spod terroru ciemnoty i zacofania. Sport na wsi, stanowiący dla młodzieży olbrzymią atrakcję, był poważnym niebezpieczeństwem dla tych wszystkich organizacji klerykalnych i z tego względu unikano jego propagandy i odmawiano mu wszelkiej pomocy. Powstanie tedy specjalnej organizacji sportu

wiejskiego, korzystającej z wydatnej, materialnej i organizacyjnej pomocy państwa, posiada duże znaczenie dla politycznego rozwoju wsi i ułatwia demokratycznej myśli młodzieżowej rozprzestrzenianie się na teren wiejski, wyrównuje wiekowe zaniedbanie ludności wiejskiej pod względem rozwoju fizycznego, likwiduje ogromny na wsi procent chorób społecznych. W 1947 r. istniało 750 zespołów ludowych, obecnie mamy ich 1.200, a do końca roku planuje się podniesienie tej liczby do 2.000. W ramach zespołów ludowych uprawia dziś sport 76.000 młodzieży wiejskiej. Jest to jeszcze nie wiele, ale po przełamaniu trudności na odcinku szkolenia kadry instruktorskiej oraz zapewnienia LZS-om urządzeń i sprzętu staną się one ośrodkami zdrowia, radości i postępu każdej gromady wsi i gminy.

Wzmacniają się więzy łączące naszych sportowców z przodującymi światu sportowcami ZSRR i krajów demokracji ludowej, a także sportowymi organizacjami robotniczymi krajów kapitalistycznych. Tak np. wyścig Praga — Warszawa, organizowany przez „Trybunę Ludu" i „Rude Pravo", stał się gigantyczną manifestacją solidarności mas rewolucyjnych proletariatu krajów kapitalistycznych i narodów demokracji ludowej w walce o pokój.

Dużo jest jeszcze do zrobienia na odcinku kultury fizycznej i sportu. Zapewne w najbliższym czasie wykrystalizują się ostateczne formy organizacyjne, nie jedno w treści naszej pracy trzeba będzie przetworzyć na nowo, naprawić i naprostować. Należy jednak z dumą podkreślić, że nadążając za politycznym i gospodarczym życiem naszego kraju sport wydatnie przyczynia się do budowy fundamentów socjalistycznej kultury fizycznej i w coraz większym stopniu staje się czynnikiem socjalistycznego wychowania.

WOJCIECH LIPNIACKI

BILANS I ZADANIA SPORTU ZWIĄZKOWEGO

W ŚWIETLE OBRAD II KONGRESU ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH

W dniach 1 — 5 czerwca br. toczyły się w Warszawie obrady II Kongresu Związków Zawodowych. Dwa tysiące delegatów reprezentowało na nim trzy i pół milionową rzeszę ludzi pracy zrzeszonych w związkach zawodowych.

Delegaci obradowali na Kongresie nad wzmocnieniem światowego frontu pokoju, nad przyspieszeniem naszego marszu do socjalizmu, wiele uwagi poświęcając w trosce o człowieka, o jego warunki pracy, o rozwój jego uświadomienia, o pomoc w wykonywaniu jego codziennych zadań, o jego zdrowie i wychowanie fizyczne. I to właśnie stwierdzenie równorzędności problemu rozwoju sportu robotniczego z takimi zagadnieniami, jak np. sprawy ekonomiczne, socjalne czy akcja kulturalno-oświatowa, jest jednym z najważniejszych osiągnięć sportu związkowego na Kongresie. Od dziś Związki Zawodowe nie będą mogły stawiać spraw wychowania fizycznego swych członków na szarym końcu programu pracy organizacyjnej.

Reasumując dotychczasowe osiągnięcia stwierdzono, że sport związkowy w Polsce Ludowej ma na swym koncie szereg poważnych sukcesów w nowym podejściu do zagadnień wychowania fizycznego zarówno w zakresie jego umasowienia jak w pracach organizacyjnych i szkoleniowych. Jednocześnie jednak zwrócono uwagę na pewne braki i niedość energiczną działalność na niektórych odcinkach dotychczasowej pracy.

Obecnie sport polski wkracza w nowy etap swego rozwoju. Aby w przyszłości wykorzystać w pełni zdobyte już doświadczenie jak również aby uniknąć braków i niedociągnięć, należy zdać sobie sprawę z tego, czym sport związkowy był przed wojną, od czego zaczynał swą pracę bezpośrednio po wyzwoleniu, czego przez cztery lata dokonał i jakie zadania ma jeszcze przed sobą do wykonania.

Do 1939 r., tak jak w każdym państwie kapitalistycznym, sport traktowano w Polsce jako doskonały interes dla nielicznej kliki „działaczy". Człowiek pracy rozmyślnie i celowo był pozbawiony możliwości racjonalnego uprawiania sportu. Ceny sprzętu sportowego były tak wysokie, że mogli go nabywać tylko ludzie zamoż-

niejsi; stadiony i pływalnie były zamknięte przed robotnikami; trener czy lekarz otaczał opieką jedynie „gwiazdy", zapewniające atrakcyjność swych występów na boisku.

Koła i kluby sportowe naprawdę robotnicze były szykanowane i rozbijane, gdyż w tworzeniu jakichkolwiek organizacji przez ludzi pracy ówczesne rządy dopatrywały się roboty antypaństwowej. Głośne były wystąpienia pod hasłem tzw „wyeliminowania polityki ze sportu", gdyż wychowanie fizyczne miało być tym magnesem, który powinien odciągać uwagę społeczeństwa od zagadnień krzywdy socjalnej i wyzysku człowieka przez człowieka. Kluby fabryczne, tworzone przez najróżniejszych „mecenasów", miały zdecydowane oblicze: zmieniano je w „stajnie" zawodowe, będące potężnym środkiem reklamy i pomocniczym narzędziem pomnażania fortuny kapitalistów.

Po okresie okupacji, w Polsce odradzającej się na nowych podstawach, pierwsze kluby i stowarzyszenia sportowe stawiają sprawę umasowienia wychowania fizycznego jasno jako naczelne swe zadanie. Zrazu młodzi robotnicy-sportowcy samorzutnie zaczęli torować śmiało drogę nowym ideom wychowania fizycznego. Poparcie jednak przyszło szybko ze strony związków zawodowych, które wzięły na swe barki ciężar walki o zdrowie i tężyznę fizyczną mas robotniczych.

5 stycznia 1946 r. zapadła uchwała Prezydium KCZZ o powołaniu Związkowej Rady Kultury Fizycznej i Sportu. Utworzono jednocześnie Wydział Sportowy przy KCZZ. Miał on nakreślić kierunek ideowy pracy na odcinku sportu związkowego, a następnie ustalić jego strukturę organizacyjną.

Należało zdecydowanie zwalczyć opór dotychczasowych kierowników organizacji sportowych, kurczowo trzymających się dawnych form pracy, a jednocześnie, przeobrażając strukturę naszego sportu, zachować jego pozytywny dorobek.

Początkowo ustalono, że podstawową organizacją, na której będzie rozwijało się nowe życie sportowe, stanie się klub związkowy, obejmujący swą działalnością zakład pracy, przy którym został zorganizowany. Powodowało to dodatkowe trudności, gdyż dla załóg mniejszych zakładów pracy trzeba było organizować kluby o charakterze dzielnicowym, przy czym w tym okresie poszczególne związki zawodowe prowadziły akcję sportową samodzielnie, pozostając jedynie pod dość luźną opieką Wydziału Sportu KCZZ, przeorganizowanego w październiku 1947 r. na Związkową Radę Kultury Fizycznej i Sportu. Realna praca postępowała wtedy jedynie tam, gdzie członkowie w większości grupowali się w pewnych określonych terenach (np. górnicy, hutnicy na Śląsku), na znaczne jednak trudności natrafiała w tych związkach, których członkowie rozrzuceni byli jako członkowie załóg zakładów rozsianych po całym kraju.

Toteż w początku 1948 roku prowadzenie samodzielnej pracy sportowej powierzono tylko 15 związkom zawodowym, a wszystkie pozostałe związki połączono w jeden pion sportowy. Jednak następ-

nie na podstawie doświadczenia liczbę tę pod koniec ubiegłego roku zmniejszono do dziewięciu.

Jednocześnie zunifikowano prawne zasady działania związkowych organizacji sportowych, z których każda opierała się dotychczas na odrębnej strukturze. Powołano do życia Zrzeszenia Sportowe, opracowano dla nich ustalony statut, podporządkowujący każde z nich Zarządowi Głównemu swego Związku Zawodowego. Tworzenie klubów i ich budżet uzależniono od decyzji Zarządu Głównego Zrzeszenia Sportowego.

Postanowiono troskę o wychowanie fizyczne mas pracujących, troskę o podniesienie tężyzny fizycznej społeczeństwa powierzyć kołom sportowym, tworzonym przy zakładach pracy.

Koła sportowe mają obowiązek prowadzenia akcji masowego wychowania fizycznego, przygotowywania swych członków do imprez masowych, natomiast nie leży w zakresie ich pracy udział w zawodach. Członkami klubów sportowych podstawowych organizacji sportu wyczynowego mogą być ci z pośród członków związków zawodowych, którzy pragną specjalizować się w wybranej przez siebie dziedzinie sportu i zwiększać swą sprawność.

W maju ub. r. Związkowa Rada Kultury Fizycznej i Sportu przy KCZZ sfinalizowała toczące się rok przeszło pertraktacje ze Związkiem Robotniczych Stowarzyszeń Sportowych w sprawie zjednoczenia organizacyjnego w ramach KCZZ oraz objęcia jednolitym programem wychowania fizycznego całej młodzieży robotniczej i oparcia w dalszej pracy na jedności poglądów, dążeń, środków i metod działania.

Główny nacisk położono na te dziedziny wychowania fizycznego, które z natury swej przyciągały na boiska szerokie rzesze, oraz na gimnastykę, będącą podstawą każdego sportu. Przeprowadzono szereg kursów, opracowano tok lekcyjny, przeprowadzono pokazy propagandowe.

Setki tysięcy sportowców-związkowców wzięło udział w imprezach masowych (zawody gimnastyczne, zawody lekkoatletyczne, biegi na przełaj, masowa nauka pływania, marsze).

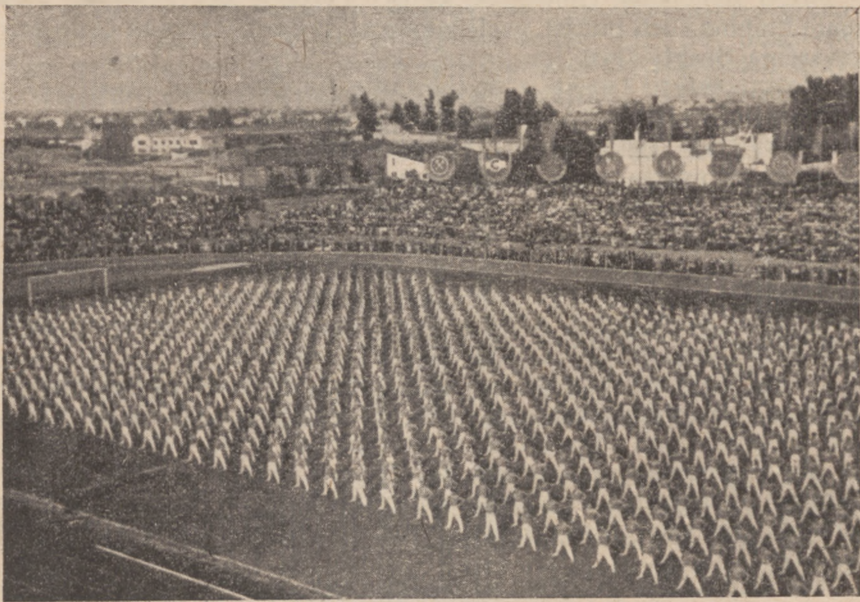
Już w lecie 1947 r. 12 związków zawodowych zorganizowało igrzyska sportowe w dziesięciu miastach Polski. Były one pierwszym egzaminem sprawności organizacyjnej sportu związkowego, jak i poziomu usportowienia członków klubów związkowych. Masowy udział zawodników w tych imprezach potwierdził celowość tych imprez i tak wysoki poziom sportowców robotniczych, że wielu spośród uczestników znalazło się wśród najlepszych specjalistów w kraju.

Drugim tego rodzaju sprawdzianem były zorganizowane w rok później I Igrzyska Sportowe Zw. Zaw., poprzedzone obozami wyszkoleniowymi. Wzięło w nich udział 6.000 zawodników i zawodniczek związkowych, uzyskując szereg dobrych wyników.

Omawiając poziom wyników, przechodzimy do zagadnienia sportu wyczynowego. Związkowcy i tu wysunęli się zdecydowanie na

czoło, bijąc kilka rekordów krajowych (80 m przez płotki kobiet, skok w dal, kolarstwa na dystansie 3 i 4 km) oraz osiągając sukcesy na terenie międzynarodowym (bieg kolarski Warszawa — Praga i inne).

IGRZYSKA ZWIĄZKÓW ZAWODOWYCH W WARSZAWIE



Zbiorowe ćwiczenia gimnastyczne „API"—E. Franckowiak

Jak to z tego widać, ruch zawodowy rzeczywiście uczynił wiele dla stworzenia mocnego oparcia dla k. f. i sportu.

Bilansując te osiągnięcia i doceniając ilościowe wyniki pracy na tym odcinku możemy za sekretarzem generalnym KCZZ Tadeuszem Ćwikiem powtórzyć słowa zadowolenia.

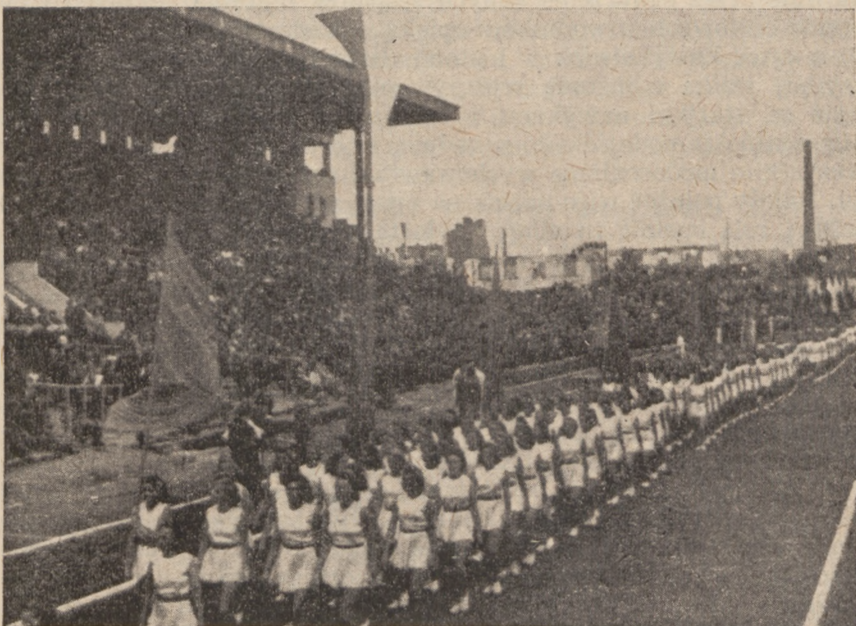
Lecz nie znaczy to, że sport związkowy spełnił już swoje zadanie należycie i może spocząć na laurach. Przeciwnie, świadomość dotychczasowych osiągnięć musi być podnietą do dalszej jeszcze intensywniejszej pracy usuwania dostrzeżonych niedociągnięć. W dzisiejszej rzeczywistości sport ma wychowywać zdrowego i wartościowego obywatela, dawać robotnikowi zdrowie, uzupełniać jego pracę i ściśle z nią harmonizować, stanowiąc po niej racjonalny wypoczynek, zaspokajać wreszcie szlachetne ambicje we współzawodnictwie na boiskach. W sumie sport ma za zadanie pomnażać siły społeczeństwa i obrony kraju.

Z takiej definicji wychowania fizycznego i sportu wynikają jasno wytyczne dalszej pracy związków zawodowych w dziedzinie kultury fizycznej. Dla osiągnięcia tych celów trzeba przede wszystkim główną uwagę poświęcić dalszemu upowszechnieniu sportu i wy-

chowania fizycznego w oparciu o zakłady pracy. Kulturę fizyczną należy umasawiać poprzez najniższe komórki organizacyjne, jakimi są koła sportowe przy zakładach pracy i dlatego właśnie jako czyn Kongresowy związki zawodowe postawiły sobie założenie 1.000 nowych kół jako wstępny etap do realizacji hasła „koło sportowe — przy każdym zakładzie pracy". Nie jest to sprawa łatwa, gdyż wiąże się bezpośrednio z zagadnieniem rozbudowania urządzeń i obiektów sportowych, produkcją sprzętu, szkoleniem kadr instruktorskich.

Poszczególne Zrzeszenia Sportowe w związku z tym otrzymają polecenie opracowania planów wykorzystania placów sportowych i stadionów tak, aby jak największa liczba robotników mogła z pożytkiem dla swego zdrowia z nich korzystać. Brakowi dostatecznej ilości sprzętu sportowego o należytej jakości zapobiegnie odpowiednia organizacja wytwórczości sprzętu sportowego, do czego właściwe czynniki już przystąpiły.

Czynione są również próby w kierunku umasowienia wychowania fizycznego na wczasach. Domy wypoczynkowe otrzymały znaczną ilość piłek do siatkówki i koszykówki, zaś na sezon zimowy zo-



Defilada zawodniczek „API" — E. Franckowiak

staną zaopatrzone w narty i łyżwy. Na ten cel przewiduje się w roku bieżącym kwotę 200 milionów złotych. W ramach wczasów będą organizowane również wędrowne obozy dla kolarzy i kajakowców, przy czym w turnusach dwutygodniowych weźmie na razie udział

po 100 kolarzy oraz po 60 kajakowców. O ile próby te skończą się pomyślnie, obozy wędrowne będą organizowane na szeroką skalę, szczególnie jeśli chodzi o kolarstwo. W ośrodkach miejskich będzie organizowany zdrowy i kulturalny wypoczynek świąteczny przez urządzanie masowych wycieczek za miasto, pokazów sportowych, zabaw ludowych, przez zbiorowe zwiedzanie muzeów, wystaw itp.

W tym miejscu przechodzimy do drugiego zagadnienia, jakim jest ściślejsze powiązanie pracy sportowej z pracą kulturalno-oświatową i wzmocnienie pracy ideologicznej w komórkach sportu robotniczego. Działacze sportu związkowego winni stanowić aktyw o ideologicznym nastawieniu, wychowujący sportowca o wysokiej moralności, uświadomionego społecznie i politycznie. Trzeba przezwyciężyć zaniedbanie ideologiczne, które daje się jeszcze zaobserwować w szeregach sportowców. Trzeba uczynić z nich uświadomionych obywateli, wiedzących dokładnie o tym, jaką rolę spełniać ma wychowanie fizyczne i sport w przygotowaniu społeczeństwa do wykonania zadań, jakie stawia władza ludowa. W konsekwencji konieczna jest większa aktywizacja działaczy związkowych, szczególnie młodzieżowych, w pracy sportowej dołowych ogniw organizacyjnych.

Dalszym zagadnieniem jest wzmocnienie propagandy sportu, głównie przez stworzenie silnych zespołów reprezentacyjnych i otoczenie czołowych zawodników opieką o wiele troskliwszą, niż miało to miejsce kiedykolwiek w historii naszego sportu. Ściśle z tym łączy się walka z metodą wyłapywania i kaperowania zawodników oraz ze starymi nawykami i tradycjami mieszczańskich klubów. Mieszczańskie podejście do zagadnień sportu robotniczego, to przede wszystkim niedocenianie wychowawczej roli masowo pojętego sportu. Należy położyć więc nacisk na pracę w tym kierunku w klubach; wielką rolę spełnić tu mogą niedostatecznie wykorzystywane świetlice i domy kultury. Niedocenianie tego zagadnienia cechuje również niektóre rady zakładowe, a brak należytego zainteresowania się tym zagadnieniem wyczuwa się wśród dyrekcji wielu zakładów pracy.

Sport i wychowanie fizyczne w Polsce Ludowej, w której masy pracujące z klasą robotniczą na czele budują fundamenty socjalizmu, odegrać ma niemałą rolę i dlatego uchwały II Kongresu Związków Zawodowych muszą dotrzeć do tych wszystkich, których interesują zagadnienia wiążące się z rozwojem tężyzny fizycznej społeczeństwa. Przy obecnych mocnych podstawach organizacyjnych i finansowych, jakie ma sport pracowniczy, oparcie o światopogląd marksistowsko-leninowski, odpowiednia atmosfera opieki oraz zwiększenie zainteresowania wychowaniem fizycznym i sportem przyczynią się do podniesienia kultury fizycznej i umożliwią jej spełnienie szczytnego zadania, jakim jest zepewnienie tężyzny i zdrowia milionom bojowników o sprawiedliwość społeczną i pokój światowy.

Dr **WŁODZIMIERZ MISSIURO**
Prof. Uniw. Warszawskiego
Dziekan Akad. Wych. Fizycznego

O ZNACZENIU GIMNASTYKI DLA OGÓLNEJ KONDYCJI FIZYCZNEJ*

W przeżywanej obecnie epoce likwidacji wojennego wstrząsu, podczas powolnego procesu wyrównywania wzburzonej powierzchni normalnego nurtu cywilizacyjnego i kulturalnego, zebranie się ludzi z różnych zakątków świata i Sztokholmu na drugą Lingiadę jest nie tylko programowym zjazdem przedstawicieli teoretycznej i praktycznej wiedzy kształcenia młodych pokoleń. Kilka dni pokazów i ożywionej dyskusji naukowej są jednocześnie potężną manifestacją pokojowych sił, przeglądem dorobku wiedzy o najwyższej wartości moralnej, bo przeznaczonej dla bezpośredniego dobra ludzkości — zapewnienia jej normalnego rozwoju i doskonalenia się tych cech fizycznych i moralnych, które decydują o pełni wartościowego życia i szczęśliwości jednostki ludzkiej.

W rzędzie licznych zagadnień objętych porządkiem dziennym kongresu obecnej Lingiady widzimy między innymi zagadnienie treningu ogólnego w zestawieniu z pojęciem gimnastyki. W szerokiej świadomości publicznej określenie treningu najczęściej przywiązywane jest do dziedziny sportu. Gimnastykę natomiast, która w istocie stanowi integralną część składową treningu ogólnej kondycji fizycznej, traktuje się jeszcze dotychczas głównie jako czynnik ruchowo-wychowawczy o zadaniach zdrowotno-higienicznych. Dopiero bliższa analiza naukowa omawianych zjawisk, a szczególnie nagromadzający się materiał w zakresie fizjologii sportu oraz fizjologii i psychologii wysiłku w ogólności, jak również procesów adaptacji człowieka do zmiennych warunków bytu i aktywności zawodowej, rozszerza pojęcie o roli ćwiczeń gimnastycznych. Te ostatnie wysuwają się zdecydowanie jako metoda i kardynalny warunek dla modelowania i wszechstronnego podniesienia czynnościowych możliwości organizmu.

Niewątpliwie, że jedyną drogą do usunięcia pozornych sprzeczności i niedomówień w poruszanym zagadnieniu jest naukowa ocena mechanizmu działania i efektu gimnastyki na ogólny stan orga-

---

* Referat przeznaczony na Międzynarodowy Kongres Wychowania Fizycznego II Lingiady w Sztokholmie 1949.

nizmu. W zestawieniu gimnastyki z treningiem kondycji fizycznej, jako czynników organicznie ze sobą powiązanych, należy przede wszystkim zdać sprawę z fizjologicznej istoty treningu i sprecyzować jego następstwa.

Punktem wyjścia każdej formy procesu treningowego i jego skutków jest biologiczne prawo, że funkcja tworzy i podtrzymuje istnienie organu. Brak lub też redukcja funkcji prowadzi do zaniku tego organu. Powszechnie znane jest zjawisko, że powtarzanie określonej czynności prowadzi stopniowo do jej usprawnienia, czyli rozszerza skalę wydolności i ekonomiki narządów w tej funkcji bezpośrednio czynnych. Niezależnie od rodzaju ćwiczonej umiejętności uaktywnia się jednocześnie cały organizm. To podniesienie czynnościowego potencjału w rezultacie częstego pobudzania jest przejawem, który przywiązany jest do własności świata ustrojów żywych, zarówno zwierzęcych jak i roślinnych.

Natura i znaczenie omawianego przejawu sprowadzają się do istoty zjawisk adaptacji. Są one dźwignią ewolucyjnego procesu doskonalenia i różniczkowania funkcji, podporządkowanej zmienności wzajemnych oddziaływań ustroju środowiska.

Zastosowanie okresowego pobudzenia do wzmożonej czynności, a więc cały proces treningu i jego zewnętrzne następstwa, możemy obserwować zarówno np. w tkance mięśnia szkieletowego jak i w listkach mimozy, zdolność których do wykonania mechanicznej pracy podniesienia ciężaru podczas ich zwijania się przy pobudzeniu wzrasta po parutygodniowym treningu.

Nie będzie zatem przesadnym uogólnieniem, o ile cały proces oznaczany mianem treningu będziemy traktować jako integralną składową złożonego mechanizmu adaptacji organizmu do silniejszych lub też wręcz nowych bodźców. Wychodząc z tego założenia musimy konsekwetnie przyjąć, że sprzężone zjawiska adaptacji i treningu są właściwie cała treścią zachowania się i codziennej aktywności jednostki ludzkiej. Na tym tle nieustającego procesu modelowania się i doskonalenia funkcji mogą wybijać się okresy szczególnego nasilenia procesów opanowywania nowych form aktywności, narzucanych przez sytuację lub też poszukiwanych dowolnie. W tym ostatnim przypadku mamy do czynienia już ze świadomym, pozemyślanym działaniem w kierunku maksymalnego wyzyskania adaptacyjnego potencjału funkcji. Może to być trening jakiegoś określonego rodzaju czynności układu ruchowego, trening jakiejś specyficznej postaci wysiłku umysłowego, np. trening w rozwiązywaniu łamigłówek itd. W każdym poszczególnym przypadku stopień osiągniętych wyników, czyli poziom tzw. „formy" zależeć będzie w dużym stopniu od ogólnego stanu wydolności ustroju. Innymi słowy, warunkiem oraz sprzyjającym tłem opanowywania nowych umiejętności jest stan optymalnej kondycji czynnościowej dynamiki organizmu jako całości. Niepodzielność owej całości sprawia, że pobudzenie jej najbardziej ograniczonej części do wzmożonej aktywności odbija się na biegu całej gospodarki wewnętrznej

ustroju oraz pozostawia dłużej lub krócej trwające ślady. Obok ukształtowania specyficznej formy aktywności tego lub innego narządu względnie układu narządów homogenicznych, trening wywołuje zatem równoległy proces przestrajania funkcjonowania całego organizmu w kierunku podniesienia go na wyższy poziom pogotowia czynnościowego.

Jest zrozumiałe, że omawiane doskonalenie lub też wytworzenie jakiegokolwiek bądź nowego elementu aktywności, np. nowego zestroju ruchowego, musi odbywać się kosztem ześrodkowania adaptacyjnych procesów na obszarze ośrodkowego układu nerwowego. Niezależnie od postaci treningu, czy to będzie specjalizacja w wąskiej gałęzi sportu lub też w czynności zawodowej, wdrożenie w nową formę aktywności ruchowej, a więc wyćwiczenie zlewające się z pierwszą fazą treningową, obejmuje zjawiska powstawania utrwalonej struktury ruchu w odpowiedzi na przestrzenne wyobrażenie tego ostatniego i akt woli. Opanowanie techniki nowej czynności na drodze wyzyskania rozporządzalnych koordynacji, zbliżonych do ćwiczonego ruchu jak i przez wytworzenie nowych dyspozycji ośrodkowych odbywa się w tym początkowym okresie treningu przy udziale wszystkich poziomów koordynacyjnych do najwyższego, czyli kierującego włącznie.

W procesie realizacji złożonego ruchu zasadniczą rolę odgrywa przy tym obwodowa sygnalizacja czuciowa. Informuje ona poszczególne aparaty koordynacyjne i korektywne o sytuacji zewnętrznej i wewnętrznej, a więc o zmianach napięcia mięśni, przestrzennego układu mięśniowo-stawowych członów poruszanych kończyn względem siebie i całego ciała jak również względem otoczenia, wpływów siły ciężkości, zmian statyki całego ciała itd. Opanowanie techniki nowego ruchu wymaga zatem mobilizacji zbiorowej korekcji proprioceptywnej oraz współdziałania aparatu przedsionkowego i móżdżku. Dużą rolę w tym złożonym procesie odgrywają również i eksteroreceptory, a więc informacje ze strony tektoceptorów oraz kontrola wzrokowa i nawet słuchowa na tle czynnej uwagi, skupionej na strukturze i prawidłowości realizacji szczegółów mentalnego obrazu ćwiczonego ruchu.

Ukształtowanie się nawyku ruchowego przychodzi do skutku w rezultacie przesuwania odpowiedzialności za poszczególne elementy ruchu na coraz niższe piętra korekcji czuciowo-motorycznej. Składowe elementy ćwiczonego zestroju ruchowego, stanowiące motoryczne tło opanowanej czynności, ulegają stopniowej automatyzacji. Owe przełaczania odpowiedzialności za prawidłowe ukształtowanie się szczegółów ruchowych z obrazów korowych na mechanizmy pozapiramidalne uwidacznia się w postaci okresowego występowania nagłego uświadomienia osiągnięcia wyraźnego postępu, który przejawia się w zjawieniu się uczucia ułatwienia wykonywania zadania. Przejawy te świadczą o osiągnięciu w ośrodkach podkorowych skoordynowania i rytmizacji ćwiczonego ruchu.

Osiągnięcie ostatecznego celu tej fazy treningu polega na zupełnej automatyzacji ruchowych komponentów czynności, czyli utrwalenia struktury jej motorycznego tła z odciążeniem wyższych pięter koordynacji motorycznej. Zasadnicza rola ośrodków korowych w utrzymywaniu świadomej kontroli i korekcji wykonywanej czynności ulega coraz większemu odciążeniu. Rozlane początkowo stany pobudzenia i hamowania ośrodkowego ustępują coraz bardziej miejsca ich koncentracji dookoła podstawowej funkcji tych ośrodków — dowolnego kierowania ideowo-motoryczną treścią nowonabytej umiejętności odpowiednio do zadań i sytuacji zewnętrznej.

Niemałą rolę w opanowywaniu specjalnej formy ruchu odgrywają już istniejące, utrwalone nawyki ruchowe jako składowe elementy podstawowych koordynacji, jak np. elementy ruchów lokomocyjnych lub też skoku, rzutu itd. Tworzą one bogatą mozaikę motorycznego tła, na którym łatwiej powstawać mogą nowe struktury złożonego ruchu. Dysponowanie zautomatyzowanymi elementami motorycznymi otwiera bowiem szerokie możliwości przełączania ich na schematy nowych kombinacji ruchowych. Z drugiej strony należy się również liczyć z tym, że istnienie takich utrwalonych nawyków może utrudniać powstawanie zasadniczo odmiennych automatyzmów ruchowych. Cały proces będzie wymagać w tych warunkach większego udziału korekcji sensorycznej oraz przedłuży adaptację rozporzadzalnego zasobu zautoomatyzowanych elementów do nowego zadania. Opanowanie w tych wypadkach ideomotorycznej treści zamierzonej czynności wymaga dużego wysiłku nie tylko na utorowanie nowych dróg pobudzenia, lecz również i na przezwyciężenie oporu, na jaki może napotkać impuls transmitowany przez odcinki już zablokowane zautomatyzowaną poprzednio czynnością.

Jest zrozumiałe, że mamy możność wzbogacania tych podstawowych elementów motorycznych oraz jesteśmy w stanie zwiekszyć elastyczność koordynacji nerwowo-mięśniowej jako punktu wyjścia do dalszej ekspansji funkcji ruchu. Metodyczne ćwiczenia gimnastyczne sa właśnie środkiem powiekszania repertuaru koordynacji, skad czerpać możemy budulec do konstrukcji najbardziej złożonych zadań ruchowych, jakie moga nasunąć wymagania codziennego życia, zawodu lub też praktyki sportowej.

Szerokie możliwości modelowania morfologiczno-funkcjonalnej sylwetki osobnika otwierają sie oczywiście dopiero wtedy, gdy rozporzadzalny zasób zabiegów fizyczno-wychowawczych, zamiast być opartym na przypadku, empirii i upodobaniach indywidualnych, nabiera cech z góry przemyślanych postaw wyjściowych i grup ćwiczeń. Oparte na wiedzy własności anatomicznej budowy ludzkiego ciała i biomechaniki ruchu, są one przeznaczone do aktywacji i metodycznego przećwiczenia poszczególnych segmentów aparatu nerwowo-mięśniowego. Równolegle do wzbogacania sie repertuaru motorycznego, który może być wyjściowym punktem do łatwiejszej mobilizacji bardziej złożonych aktów o charakterze utylitarnym lub

sportowym, ulega jednocześnie doskonaleniu czynność aparatu zmysłowego, współdziałającego w usprawnieniu koordynacji. Odpowiedź ruchowa na sygnalizację ze strony uwrażliwionych w rezultacie wyćwiczenia prioceptorów odbywa się z większą precyzją, ekonomiką i szybkością.

Wielką zasługą Linga i jego szkoły jest właśnie wysunięcie i uzasadnienie koncepcji planowego układu ćwiczeń gimnastycznych, sprecyzowanych pod względem kształtującego i korektywnego działania w każdej określonej dawce lub lekcji. Metodyczna gimnastyka wysunęła wyżej omówione możliwości zwiększenia potencjału czynnościowego całego organizmu oraz otworzyła realne perspektywy dla kultu tej harmonii budowy i funkcji ludzkiego ciała, która tak często narażona jest na deformujące wpływy cywilizacyjne.

Znaczenie przytoczonych wpływów metodycznej gimnastyki dla przebiegu początkowej fazy treningu, która sprowadza się głównie do procesu wyćwiczenia określonej czynności ruchowej, nie wymaga uzasadnienia. Każdy racjonalny trening jest w swej podbudowie niczym innym, niż działaniem uregulowanego trybu życia, żywienia wespół z logicznym układem gimnastycznych ćwiczeń, dobranych w celu wytworzenia tych optymalnych warunków fizjologicznych i psychicznych, na tle których mogą być kształtowane i doskonalone umiejętności specjalne.

Spotykane niekiedy tendencje wyeliminowania gimnastyki z repertuaru treningu sportowego lub też zastępowania jej specjalnymi ćwiczeniami, pomimo ich całą wartość dla ćwiczonej czynności, nie mają głębszego uzasadnienia. Negowanie znaczenia gimnastyki może być wyłącznie dowodem zupełnego analfabetyzmu w zakresie wiedzy o wpływach ćwiczeń na ludzki organizm lub też następstwem spekulatywnych praktyk, zdążających bezkrytycznie do jak najszybszego wyniku bez względu na jego późniejszy koszt. Ignorowanie fizjologicznych praw i wymagań treningu ogólnego w ślepej pogoni za wyczynem na wąskim odcinku specjalizacji prowadzi nieuchronnie w tym przypadku do smutnych następstw zdrowotnych lub też w najlepszym przypadku staje się punktem wyjścia do rozwoju dysproporcji w obrazie budowy i czynności organizmu. Przejawy tego rodzaju bezwzględnej gospodarki siłami i zasobem wrodzonych dyspozycji jednostki dla celów spekulatywno-widowiskowych, w miarę postępu kultury sportu oraz otoczenia go aktywną kontrolą lekarską, możemy na szczęście zaliczyć do coraz rzadszych wyjątków.

Wplatanie metodycznych ćwiczeń gimnastycznych w praktykę każdego rodzaju treningu sportowego zdobywa dziś coraz szersze prawo obywatelstwa jako baza do długofalowych zabiegów w podniesieniu ogólnego usprawnienia organizmu. Równolegle na tym samym odcinku praktyki sportowej jak i w każdej specjalizacji aktywności ludzkiej wzrasta też rola ćwiczeń gimnastycznych jako skutecznego środka zapobiegawczo-korektywnego. Dysponowanie odpowiednio dobieranymi formami ruchu pozwala nam dziś wypowiedzieć czynną walkę deformującym następstwom zarówno seden-

teryjnej postaci zajęć w szkole, biurach i innych zakładach pracy oraz wyrównywać analogiczne wpływy jednostronnej aktywności zawodowej w warsztatach wytwórczych i przemyśle.

O ile zatem nie wydaje się ulegać wątpliwości, że gimnastyczne podłoże przyspiesza i usprawnia wyćwiczenie ruchome i wyrobienie siły ogólnej zręczności i zwinności, o tyle jeszcze większą rolę odgrywają ćwiczenia gimnastyczne w przebiegu treningu właściwego, który zresztą pokrywa się często z okresem wyćwiczenia.

Z ukończeniem utrwalania mechanizmów ruchowych, odtwarzających ideę i strukturę wykonywanej czynności, główny ciężar wpływów treningowych przesuwa się na obwodowe procesy usprawnienia bezpośrednich narządów wykonawczych jak również na zespoły funkcji somatycznych, które decydują o wydolności ustroju jako całości.

Okres wyćwiczenia, czyli wyrobienia niezbędnych koordynacji ruchowych, można by słusznie oznaczyć jako trening ośrodkowego układu nerwowego, natomiast trening ogólny czyli fizjologiczny sprowadza się do procesu stopniowego wytworzenia tych funkcjonalnych korelacji, które zapewniają ustrojowi najwyższy poziom wszechstronnego pogotowia czynnościowego. Potreningowe przestrojenie całej gospodarki ustrojowej nie ogranicza się bynajmniej do stworzenia optymalnych warunków dla maksymalnej wydolności i ekonomiki w obranej formie wyspecjalizowanej czynności. Systematyczna aktywacja sprzężonych ze sobą funkcji oraz stopniowe narastanie dokonywanego wysiłku w ciągu metodycznego treningu rozszerzają możliwości adaptacyjne organizmu do każdego rodzaju psycho-fizycznej czynności, przyspieszają proces wciągania się organizmu do tej ostatniej oraz obniżają jej koszt fizjologiczny.

W tym procesie rozszerzenia skali wszechstronnej gotowości osobnika do czynu ćwiczenia gimnastyczne odgrywają podstawową rolę. Z punktu widzenia kształtowania oraz konserwacji morfologicznego i funkcjonalnego rusztowania tzw. kondycji fizycznej zasługują one słusznie na nazwę gimnastyki podstawowej.

Gimnastyka podstawowa zapewnia więc ten optymalny stan funkcjonalnej dynamiki układu nerwowego, ruchowego i skoordynowanych funkcji zaopatrzenia i wyzyskania energii, którego wymagają warunki codziennego bytu i zawodowej pracy. Taka gimnastyka odpowie swym zadaniom wtedy, gdy obok jednoczesnego kultywowania siły woli, dyscypliny wewnętrznej, szybkości decyzji i odwagi skierowana zostanie po linii wyrobienia siły, zwinności, estetyki ruchu, precyzji i wytrwałości oraz umiejętności szybkiego wyzyskania tych cech w chwilach potrzeby.

Przekonanie się o modelującej roli czynnościowego bodźca, jaką odgrywa metodyczne ćwiczenie ruchowe w ukształtowaniu się pożądanych własności fizycznej i psychicznej sylwetki osobnika, wyprowadziło gimnastykę z jej początkowo zwężonego zakresu zadań zdrowotno-korektywnych. W obecnym etapie ewolucji klasycznego toku lekcyjnego zaznacza się zdecydowany zwrot w kierunku szer-

szego uwzględnienia czynników zwinności, wytrwałości i siły. Te względy jak również dążenie do ożywienia zbyt formalnego schematu wystylizowanych ćwiczeń, będących wytworem analizy budowy i efektu poszczególnych form ruchu, spowodowały coraz szersze wnikanie w praktykowany obecnie tok lekcyjny elementów, które mają bardziej zaznaczony syntetyczny charakter ruchów naturalnych.

Owe dążenie do zredukowania w lekcji gimnastyki zasobu rozumowanych, abstrakcyjnych z punktu widzenia celowości, elementów ruchowych przyjmuje niekiedy nawet wręcz krańcowy kierunek oparcia budowy lekcji na ćwiczeniach o wyłącznym obliczu ruchów utylitarnych. Pomijając niebezpieczeństwo zwężenia motorycznych zadań gimnastyki i jej ogólnego efektu fizjologicznego, jakie może wynikać w rezultacie tego rodzaju jednostronnego poszukiwania bezpośredniej celowości ruchu gimnastycznego, możliwość przemyślanego uwzględnienia tej ostatniej wydaje się jednak zasługiwać na uwagę. Dotyczy to zwłaszcza gimnastyki wojskowej, specjalnej gimnastyki dla lotników itd.

Podobnie należy powitać przełamanie długo utrzymujących się zastrzeżeń przed włączeniem do repertuaru stosowanych ćwiczeń (głównie w zwisach i podporach) elementów gimnastyki przyrządowej na drążku, kółkach, poręczach itd. Wobec krótkiego czasu wykonywania poszczególnych ćwiczeń przedzielonych zazwyczaj przerwami oczekiwania na kolejkę, obawy niekorzystnego wpływu, jaki może wywierać dłuższe trwanie ćwiczenia tego rodzaju na stan funkcji krążenia i oddychania, wydają się być nieuzasadnione. Zresztą wprowadzenie bardziej zaznaczonych elementów pracy statycznej, związanych z tymi ćwiczeniami, zostało wyrównane przez odciążenie współczesnej lekcji gimnastyki od nadmiaru momentów statycznych, przywiązanych do szeregu postaw wyjściowych i ruchów, które charakteryzują za mało dynamiczną lekcję dawnych czasów.

Jako dowód braku niekorzystnego wpływu fizjologicznego elementów przyrządowych, możemy przytoczyć zanotowany w zapoczątkowanej przez nas serii badań fakt, że krzywa tzw. natężenia praktykowanego w AWF nowego toku lekcyjnego, oparta na danych zmianach fizjologicznych, nie ujawnia podczas wykonywania omawianych ćwiczeń jakichkolwiek wyraźniejszych odchyleń. Krzywa uzyskana w dotychczasowych badaniach orientacyjnych nosi zasadnicze cechy charakteru analogicznej krzywej natężenia lekcji przedwojennej, zawierającej mniejszą ilość elementów odmiennej postaci gimnastyki przyrządowej. Rozsądne operowanie wysiłkiem sercowo-oddechowym przy zmianach ciśnienia w najczęściej usztywnionej w tych ćwiczeniach klatce piersiowej nie może zatem budzić poważnych zastrzeżeń natury fizjologicznej, o ile nie staje się samo w sobie celem, lecz pozostaje w sprecyzowanych ramach zadań gimnastyki podstawowej. Obok niewątpliwego działania treningowego na funkcje somatyczne, na szczególną uwagę zasługuje również odgrywana przez ćwiczenia przyrządowe rola poważnego czyn-

nika ożywiającego emocjonalnie mało atrakcyjną treść lekcji klasycznej. Podniesienie zainteresowania ćwiczących w omawianych elementach lekcji gimnastycznej sprzyja szczególnie tonizacji nastroju oraz wyrobieniu siły woli, odwagi, szybkości decyzji i wytrwałości w pokonywaniu trudności zadania.

Należy sądzić, że układ lekcji gimnastyki w jej obecnej postaci odpowiada przeznaczeniu jej poszczególnych części: około 10 pierwszych minut tzw. ćwiczeń wolnych (bez przyrządów) poświęca się na rozruszanie wszystkich mięśni i stawów kończyn i tułowia oraz na przestrojenie na wyższy poziom aktywności całej dynamiki funkcjonalnej organizmu. Po tym wstępnym okresie zjawisk, sprowadzających się do tzw. procesu rozgrzewki ustroju na odcinku około 30 minut stosowanych ćwiczeń, wykonywanych przy użyciu przyrządów lub też bez nich, zostają uaktywnione wszystkie zasadnicze lementy czynności ruchowej i wysiłku psycho-fizycznego, narastającego do swego maksimum przy ćwiczeniach bieżnych i skokach. Ostatnie 5 minut lekcji przeznacza się na ćwiczenia wyrównawcze, w ciągu których odbywa się wstępna faza przywracania wyjściowej równowagi funkcjonalnej.

Dotychczasowe dane orientacyjnych badań pozwalają przypuszczać, że fizjologiczny koszt omawianego układu lekcji nie przekracza w stopniu wybitniejszym ogólnego kosztu naszej lekcji przedwojennej, wynoszącej około 243.8-255 Kal. Wiemy, że ćwiczenia gimnastyczne mogą podnosić wydatek energetyczny o 2.6 razy (Weiss i Karpovich, 1947), 3,5 razy (Missiuro i Perlberg, 1937) i nawet o 6.5 razy (Kennedy u Bryt. rekrutów, 1933) w stosunku do poziomu przemiany podstawowej. Natomiast dokładnych danych o energetycznym koszcie obecnie stosowanych ćwiczeń przyrządowych, opartych na przewadze pracy statycznej, dotychczas nie mamy. Pomimo to jednak zachowanie się częstości tętna i rytmu oddechowego podczas przebiegu lekcji wskazuje, że wspomniane ćwiczenia w przeplataniu z innymi elementami lekcji nie wydają się podnosić jej kosztu ponad przytoczone normy. Jak już wspomniano wyżej w rozłożeniu tego kosztu w ciągu lekcji należałoby zwrócić uwagę na mniej korzystneześrodkowanie najbardziej intensywnych ćwiczeń (w grupie ćwiczeń stosowanych) w drugiej połowie lekcji. powoduje to zwiększenie długu tlenowego oraz obciąża tym samym oraz przedłuża wypoczynek po lekcji. Zadłużenie tlenowe po lekcji gimnastyki wynoszące od 3,5% (Govaerts, 1939) do 5,6% (Missiuro i Perlberg, 1937) całego zapotrzebowania tlenu (75.8 l. — 50,2 l.), da się niewątpliwie obniżyć, przy przesunięciu intensywniejszego ćwiczenia ku środkowi lekcji. Konkretnych wskazań do należytego układu ćwiczeń w lekcji mogą dostarczyć wyniki badań wydatku energetycznego każdego elementu ćwiczebnego z uwzględnieniem zjawisk likwidacji niedoboru tlenowego na ogólnym tle fizjologicznych zmian towarzyszących wykonywaniu kolejnych ćwiczeń.

Badania kosztu energetycznego z dotychczas rozporządzalnych metod globalnej oceny wysiłku mogą oddać największą usługę dla

praktycznych rozwiązań zarówno racjonalizacji układu lekcji gimnastycznej jak i oceny jej efektu treningowego. W notowaniu osiągniętych wyników treningu kondycji fizycznej fakt podniesienia wydolności całego organizmu, obok wytworzenia charakterystycznych cech funkcjonalnego obrazu spoczynkowego, uwidoczni się wówczas w obniżeniu typowych zmian krążenia i oddychania oraz w zmniejszeniu wspomnianego długu tlenowego po ukończeniu lekcji.

Nie zewnętrzny zatym efekt jednorazowego wyczynu, lecz naukowa rejestracja stałych funkcjonalnych zmian dostarczy niezbędnych kryteriów i dowodów utrwalenia tej gotowości osobnika do czynu, która jest wyrazem osiągnięcia maksymalnego sharmonizowania fizycznych i psychicznych sił jednostki. Do uzyskania i utrzymywania szczytowego poziomu przygotowania organizmu do każdego rodzaju wysiłku prowadzi jedyna droga umiejętnego operowania potęgą czynnościowego bodźca ukrytego w bogatej oraz dotąd jeszcze niezgłębionej treści ćwiczeń gimnastycznych.

GIMNASTYKA LECZNICZA

Termin „gimnastyka lecznicza“ bardzo rzadko można spotkać nie tylko na łamach naszych tygodników i dzienników, ale i na łamach prasy lekarskiej i sportowej.

Wymaga podkreślenia znaczenie gimnastyki leczniczej z potężnych środków leczniczych stosowanych w ZSRR w szpitalach, sanatoriach, uzdrowiskach, domach wypoczynkowych i Armii Radzieckiej.

Gimnastyka lecznicza jest to system ćwiczeń gimnastycznych, stosowanych u chorych, w celu przyśpieszenia powrotu chorego ustroju do stanu normalnego i stosuje się zarówno przy chorobach chirurgicznych jak i wewnętrznych oraz w położnictwie, w sanatoriach, uzdrowiskach, domach wypoczynkowych jako środek potęgujący ogólny tonus ustroju i przyśpieszający rekonwalescencję.

Trzeba wziąć pod uwagę, że przy zastosowaniu ćwiczeń gimnastyki leczniczej obiektem tych ćwiczeń jest chory człowiek ze wszystkimi odmianami jego reaktywności i funkcjonalnego stanu narządów uległych zmianie w związku z procesem patologicznym w jego ustroju, a stąd gimnastyka lecznicza wymaga swoistej metodyki.

Zapoczątkowali gimnastykę leczniczą Niemcy po pierwszej wojnie światowej, dążąc do przyśpieszenia wyzdrowienia dużej ilości chorych i rannych żołnierzy, ale właściwe rozpracowanie metodyki gimnastyki leczniczej i zastosowanie jej w zakładach leczniczych było przeprowadzone w ZSRR, kiedy to w latach 1923—1925 wybitni naukowcy radzieccy prof. prof. Bagaszew, Sarakuzow-Serazini, Goriniewska (Polka z pochodzenia), Iwanowski rozpoczęli pracę nad metodyką gimnastyki leczniczej i jednocześnie propagandę stosowania gimnastyki leczniczej tak w celach profilaktycznych jak i leczniczych.

Rząd Radziecki udzielił potężnego poparcia rozpowszechnieniu gimnastyki leczniczej, a państwowy urząd planowania (Gospłan) powziął uchwałę następującej treści: „kultura fizyczna, stosowana w pierwszej pięciolatce jako jedna z metod leczenia, musi w końcu pięciolatki objąć wszystkich pracujących, potrzebujących tego rodzaju leczenia i musi być zastosowana we wszystkich profilaktycznych i leczniczych instytucjach“. Na podstawie tego orzeczenia został zorganizowany kurs gimnastyki leczniczej dla lekarzy w Moskiewskim Instytucie Kultury Fizycznej, rozpoczęła się naukowa

praca nad rozpracowaniem systemu i metodyki gimnastyki leczniczej.

Prof. prof. Goriniewska, Koślik, Drewing i inni rozpracowali na podstawie spostrzeżeń klinicznych metodykę, która umożliwiła w drugiej wojnie światowej jako metody teorii funkcjonalnej leczeniu rannych i chorych żołnierzy i oficerów Armii Radzieckiej, dzięki czemu udało się przyśpieszyć powrót do jednostek na froncie do 80% wszystkich rannych i chorych żołnierzy i oficerów.

Doświadczenie osiągnięte w toku stosowania gimnastyki leczniczej w szpitalach i sanatoriach umożliwiło stosowanie jej na bardzo szeroką skalę. Poniżej przytoczone cyfry ilustrują najwymowniej stopień rozpowszechnienia tej metody leczenia w czasie drugiej wojny światowej. Jeżeli w 1941 r. procent rannych i chorych, u których stosowano gimnastykę leczniczą, wynosił 25%, to już w 1942 roku osiągnął 57,5%, w r. 1943 — 73%, a w r. 1944 doszedł do 80%.

Dla zastosowania gimnastyki leczniczej przy tak wielkiej liczbie chorych i rannych trzeba było wyszkolić odpowiednią ilość lekarzy i instruktorów, ponieważ instruktorzy kultury fizycznej i sportu do prowadzenia gimnastyki leczniczej nie nadają się. W miarę zwiększania się ilości rannych i chorych, u których stosowana była gimnastyka lecznicza, zwiększała się ilość lekarzy i instruktorów jak również i gabinetów gimnastyki leczniczej jako ośrodków środków doświadczalnych, co obrazują przytoczone niżej cyfry:

	1941 r.	1942 r.	1943 r.	1944 r.
gabinety gimnastyki leczniczej	230	468	839	980
lekarze gimnastyki leczniczej	73	263	510	818
instruktorzy gimnastyki leczn.	171	749	1763	2166

Nie ulega wątpliwości, że na dzień dzisiejszy liczby te zwiększyły się co najmniej 5 razy.

Nowy ustrój polityczny w Odrodzonej Polsce, biologiczne odrodzenie narodu polskiego wymagają zastosowania wszystkich nowoczesnych środków leczniczych, umożliwiających przyspieszenie wyzdrowienia chorych w szpitalach, domach położniczych, uzdrowiskach i sanatoriach, co w konsekwencji zmniejszy ilość dni spędzonych w tych zakładach, a co za tym idzie zwiększy wydajność pracy.

Autor tego artykułu może udowodnić na podstawie własnego wieloletniego doświadczenia, że przy umiejętnym stosowaniu gimnastyki leczniczej, przy ścisłej kontroli klinicznej i dawkowaniu odpowiednich ćwiczeń można osiągnąć i były osiągnięte wyniki zadowalające.

Obawy pewnych kół lekarskich, co do możliwości osiągnięcia pozytywnych wyników gimnastyki leczniczej, są bezpodstawne i wynikają z faktu nieznajomości tak metodyki jak i techniki gimnastyki leczniczej.

Jest rzeczą zrozumiałą, że wprowadzenie gimnastyki leczniczej w Polsce Ludowej napotyka na poważne przeszkody, a mianowicie brak fachowców w tej dziedzinie oraz brak odpowiednio przeszkolonych lekarzy, teoretycznie i praktycznie obeznanych z gimnastyką leczniczą.

Uważam, że przeszkody te mogą i winny być przezwyciężone przez miarodajne instytucje, jak Ministerstwo Zdrowia, Departament Służby Zdrowia MON, KCZZ.

Tylko w nowej Ludowej Polsce jest pełna możliwość zastosowania nowoczesnych metod leczenia, opartych nie na patentowanych zastrzykach, a na podstawie znajomości budowy i czynności ustroju człowieka.

Mgr JANINA TYGERMAN

NA MARGINESIE DYSKUSJI

Jako uczennica prof. dr. Eugeniusza Piaseckiego pragnę dorzucić parę słów w związku z artykułem prof. dr. Jana Mydlarskiego pt. „Uwagi o teorii wychowania fizycznego“ zamieszczone na łamach miesięcznika „Wychowanie Fizyczne“ (Nr 11 1948 r.), aby wypowiedzieć to, co dał mi Uniwersytet Poznański w dotychczasowej pracy.

Rola nauczyciela gimnastyki oraz samego wychowania fizycznego została podniesiona do godności przez równorzędność wszystkich przedmiotów w programie szkolnym dzięki nieugiętemu stanowisku, że „wychowanie fizyczne nie powinno być wyłącznie fizycznym“. Obecnie nie istnieją już w zajęciach szkolnych ćwiczenia cielesne, gdyż „nie poszliśmy za ciasnym określeniem przyjętym w niektórych językach. Dziś przedmiot nasz został wyniesiony na piedestał kultury (fizycznej), trudno więc cofać się do określenia, że „wychowanie fizyczne ma za zadanie kształtowanie strony fizycznej“. Sprawdzianem pracy wychowawcy fizycznego jest teza tzw. paralelizmu psychofizycznego równoległości zasadniczej między fizycznym a duchowym rozwojem dziatwy i młodzieży. Prof. dr J. Mydlarski pisząc, że „celem wychowania fizycznego jest wytworzenie harmonijnie rozwiniętego, sprawnego i zdrowego organizmu“, pomija cele duchowe: dzielność i piękność, ograniczając się do fizycznych: zdrowia i sprawności. Jest to naruszenie helleńskiego pojęcia kaloskagathii. Podział zaś teorii wychowania fizycznego na 4 działy nie wprowadza nic nowego, prócz nazw brzmiących cudzoziemsko. Dział normatywny to jakby I rozdział „Teorii wychowania fizycznego“ prof. dr. E. Piaseckiego, dział systematyczny to rozdział II, V i VI, dział, biometryczny, to rozdział IIIa, a historyczno-socjologiczny, to jakby „Dzieje wychowania fizycznego“, wymienionego autora. Również w zdaniu, że „ruch, aby był korzystny dla organizmu, wymaga dobroczynnego odziaływania słońca, powietrza i wody“, pominięty został bardzo ważny 5 z kolei środek wychowania fizycznego: żywienie.

Wiemy, jak bardzo złożone są procesy wewnętrzne, trudno więc zgodzić się też z twierdzeniem, że „człowiek stanowi zamkniętą jednolicie funkcjonującą psychofizyczną całość“. Oddziaływanie wychowania fizycznego na sferę duchową nie może być ani przypadkowe, ani nie zamierzone, a możnaby tak sądzić, czytając, że „jakkolwiek zatem wychowanie fizyczne jest nastawione głównie na kształtowanie fizycznej struktury człowieka, to jednak niewątpliwie jego od-

działywania sięgają głęboko i w dziedzinę psychiki“ oraz że „oddziaływanie wychowania fizycznego w dziedzinach psychicznych i społecznych jest niejako zjawiskiem ubocznym“. Bodźcem do kształtowania organizmu nie jest ruch, lecz popędy, jak: łowiecki, towarzyski, manipulacyjny, działania, bojowy, naśladowczy, współzawodnictwa, panowania i poddania się. Istnieje też wiele innych poglądów tłumaczących potrzebę ruchu jak np. teoria nadmiaru energii: rekapitulacyjna, hedonistyczna, czy zarzucona dziś wypoczynkowa. Są one oparte na naukach biologicznych i mają już bez mała pół wieku, tak że mimo zaleceń „badań na materiale zwierzęcym“ trudno wciąż jeszcze obracać się w ich kręgu. Należy iść śmiało za postępowym kierunkiem uczonych radzieckich, którzy przede wszystkim wnioski o ludziach opierają na zbadanym olbrzymim materiale ludzkim.

Prof. dr E. Piasecki wprowadzając podział fizjologiczny, czy genetyczny ćwiczeń cielesnych nie zapomina ani o ciężkiej atletyce, ani o tańcach, wyodrębiając ćwiczenia walki (szermierka, boks, dżiu-dżi-tsu) oraz wszelkie rodzaje pracy do tak pojętej, integralnej całości. Twierdzenie, że „formami działania przy pomocy ruchu są: gimnastyka, sport, gry i zabawy ruchowe, turystyka“ jest zacieśnieniem zakresu wychowania fizycznego. W okresie tworzenia ustroju socjalistycznego, w okresie, który musi wydobyć z młodzieży najwięcej możliwych wysiłków, pomijanie walki i pracy, to pozbawienie jej tej bojowości, która łamie wszelkie wrogie ustrojowi czynniki. Walka i praca cementuje kolektyw, utrzymuje go w napięciu życia, w realizowaniu wielkich zadań, w postępie.

Prof. dr E. Piasecki pisząc swą „Teorię wychowania fizycznego“ przed ćwierćwiekiem, mimo że nie należał do sztandarowych pisarzy postępowych, jednak wymieniając cele wychowania fizycznego mówi o kontakcie z przyrodą i ludem i że bliższe poznanie jego warunków bytu, jego życia w pracy i zabawie pozwala nie tylko ocenić go sprawiedliwie, lecz i pokochać. Tym większym przeżytkiem wydaje się wspominanie dziś o „oparach alkoholu“ i innych „ciasnych lokalach“, które nasza młodzież ZMP-owska i SP-owska wykreśliła ze swej pamięci.

Co do badań naukowych, zalecana jest kilkakrotnie metoda analityczna. Jeżeli weźmiemy najnowsze kierunki pedagogiki radzieckiej, widzimy, że oparte są one na obserwacji właśnie zjawisk ogólnych i powszechnych. Prof. dr E. Piasecki posługuje się co prawda definicją Paulsena, jeżeli chodzi o najogólniejsze określenie, czym jest ogólne wychowanie. Ożywia je jednak własną myślą i potrzebą postępu. Przez to zbliża się do najnowszych poglądów pisarzy radzieckich, którzy twierdzą, że wychowanie jest procesem zmian w człowieku, jego właściwości biologicznych w interesach środowiska społecznego, przy czym rola środowiska jest podstawową, i nadającą kierunek, zaś właściwości biologiczne przeciwnie, są kierowane i podporządkowane. Celem wychowania i wykształcenia jest nade wszystko wychowanie bojownika klasowych interesów proletariatu.

Dziś już nie „wytwarza się nawyków", dziś młodzież wychowuje się w akcji przez przodujący udział w życiu i postępie kraju, co więcej w przebudowie życia. Według dawnych pojęć młodzież była jakby zarodkiem przyszłej osobowości, przygotowywała się do życia przyszłego, będąc jego obserwatorem. Wychowywano ją w zakazach i „hamowaniu nawyków niepożądanych". Dziś szkołą życia jest wychowywanie w przełamywaniu trudności, w realizowaniu wielkich zadań.

Prof. dr E. Piasecki wylicza aż 18 dziedzin pokrewnych teorii wychowania fizycznego i dlatego cytuję jego słowa, że nade wszystko brak nam znawców teorii wychowania fizycznego, znawców jak najbardziej zbliżających się swoimi kwalifikacjami do ideału wszechstronności". Dowodzi to, że zagadnieniem tym nie można zajmować się „na marginesie innych (li tylko) zainteresowań". Gdyby nawet ograniczyć ilość dziedzin o 7 „podstawowych nauk", to trudno się zgodzić na to, by odrzucono pedagogikę i część praktyczną wychowania fizycznego (systematykę i metodykę ćwiczeń cielesnych).

Natomiast nowością byłoby zapoznanie się ze współczesnym stanem wiedzy o genezie i mechanizmach motoryczności człowieka. Nauka ta pozwala nam włączyć do teorii wychowania fizycznego zagadnienie pracy oraz roli wytwórczości w olbrzymim procesie budownictwa socjalistycznego.

Dr med. STEFAN ŁUKASIK
Poradnia Chirurg. - Ortoped. Centrum
Medycyny Sportowej w Warszawie
(Kier. naukowy Prof. dr m. A. Gruca)

METODYKA BADAŃ MASOWYCH W ZAKRESIE CHIRURGII I ORTOPEDII

(Referat wygłoszony na III Walnym Zjeździe Stowarzyszenia Lekarzy Sportowych w dniu 23 marca 1949 r).

Aktualność badań masowych wymaga od lekarzy pracujących w poradniach sportowych lub doraźnie powołanych do tych badań znajomości ortopedii i chirurgii. Zrozumiałe, że wiadomości te ograniczają się do metod badania, diagnostyki i poradnictwa. Leczenie pozostawić należy w rękach specjalistów. Dwuletnie doświadczenie poradni chirurgiczno-ortopedycznej Centrum Medycyny Sportowej pozwoliło na wypracowanie metody prostej, dostępnej dla każdego lekarza, nawet z innej specjalności, aniżeli chirurgia lub ortopedia. Przedstawiony poniżej tok badań i organizacja ich zdała egzamin w ubiegłych masowych imprezach. (Badania wstępne do AWF-u kandydatów na Kursy dla instruktorów WF, badania zawodników na imprezach międzynarodowych i zawodach klubowych). Podając te uwagi chciałbym ułatwić pracę lekarzom i organizatorom, przez co podniesie się poziom badań masowych, przynosząc realną korzyść w postaci zabezpieczenia zdrowia szerokiej rzeszy młodzieży garnącej się do sportu i biorącej udział w imprezach masowych.

Badania masowe — słowa te budzą obawę i dużo zastrzeżeń wśród lekarzy. Są one przeglądem legalizowanym obecnością lekarza, mało wnoszącym dla zdrowia sportowców. Badania masowe jako sito selekcyjne posiada duże otwory, przez które przelewa się potok badanych, a zmiany chorobowe uchodzą uwadze lekarza. W miarę zmęczenia lekarza i personelu pomocniczego są one bardzo powierzchowne i daleko wtedy do ujęcia ich nazwą badania lekarskiego.

Dużo winy jest po stronie lekarzy, którzy kładąc podpis na liście zbadanych sankcjonują powierzchowny sposób badania, niezgodny z ich samopoczuciem zawodowym. Podrywa to autorytet badania lekarskiego. Część winy ponoszą organizatorzy (komitety or-

ganizacyjne, zarządy związków sportowych). Badanie lekarskie jest traktowane przez nich jako zbędny dodatek do kłopotów i trudności przy organizowaniu zawodów. Niedociągnięcia organizacyjne, nie zgłaszanie się w określonym dniu badań, spóźnianie się, złe warunki pomieszczenia, oświetlenia itp. często uniemożliwiają pracę lekarzowi. Bagatelizowanie badań przez komitety organizacyjne przenosi się na sportowców, którzy swym zachowaniem i stanem, w jakim zgłaszają się, utrudniają pracę komisji lekarskiej. W takich warunkach badanie traci sens, męczy lekarza i badanych, jest stratą czasu i nie wnosi zamierzonych korzyści dla zdrowia sportowców.

W celu zapobiegnięcia podobnemu stanowi konieczne jest ustalenie zasadniczych pojęć badania lekarskiego, przeprowadzanie ich na właściwym poziomie przez opracowanie regulaminu obowiązującego lekarza i organizatorów. Zabezpieczy to lekarza przed niewłaściwymi żądaniami ze strony organizatorów, które nie zawsze są słuszne, a co gorzej — nieraz nierealne. Nieustępliwe stanowisko lekarze w wypadku słusznych zastrzeżeń, odnośnie organizacji lub stanu zdrowia, zmusi komitety organizacyjne i sportowców do właściwej oceny znaczenia badania lekarskiego.

Chcąc uniknąć rozbieżności między programem zawodów a opinią lekarzy kwalifikujących najwłaściwsze jest powołanie przed każdą imprezą masową komitetu lekarskiego współpracującego z organizatorami imprezy sportowej. Lekarze ci ustalą wymagania pod kątem higieny i zdrowia, bezpieczeństwa i organizacji pierwszej pomocy. Opracowany przez nich regulamin badań pozwoli wszystkim lekarzom na jednakowy tok pracy i kwalifikacji, bez różnicy czy będą to lekarze sportowi, szkolni, Ośrodków Zdrowia, czy doraźnie powołani do badań.

Badania masowe — w określeniu tym zrozumiałe jest dla wszystkich słowo „masowe", tzn. że będzie duża liczba badanych w krótkim okresie czasu i najczęściej w złych warunkach. Pierwsze słowo „badanie" jest już trudniejsze do określenia i ścisłego sprecyzowania. Nie tylko przeprowadzamy badania, ale ustalamy kwalifikacje, uznając za zdolnych, czasowo lub trwale niezdolnych do przewidzianego wysiłku. Wszystkie te zastrzeżenia pozostają w uznaniu i ocenie lekarza. Nakłada to na niego obowiązek sumiennego badania, dużego przygotowania w zakresie metodyki badań masowych i odpowiedzialności za kwalifikacje. Wymagania powyższe nie zawsze są współmierne do możliwości lekarza, zwłaszcza tych, którzy powołani zostali do tej formy świadczeń bez przygotowania z medycyny sportowej.

Aby ułatwić pracę lekarzom i ustalić jednolity tok badań i kwalifikacji, każde badanie musi mieć wyraźnie zarysowany cel i przeznaczenie, co uzależnione jest od imprezy sportowej. Tak jak opracowany zostaje ścisły regulamin imprezy masowej (biegi, marsze, sztafeta, zawody pływackie, narciarskie, gimnastyczne itp.), tak samo powinien być podany regulamin badań lekarskich. Ten ostatni nie może ograniczyć się do ogólnych wskazówek, jak granica wieku,

co jest praktykowane dotychczas, lecz wyraźnie podać w kilku punktach warunki badania i przeciwwskazania w dopuszczaniu młodzieży do danej imprezy. Powyższe dane komitet organizacyjny rozsyła odpowiednio wcześniej zainteresowanym lekarzom i terenowym komitetom organizacyjnym.

Po zakończeniu badań lekarz na załączonej instrukcji podaje krótkie sprawozdanie i własne uwagi. Do przepracowania tych zestawień i ogłoszenia ich obowiązany jest lekarski komitet organizacyjny. Musimy mieć wspólny język i płaszczyznę porozumienia, a nie pozostawiać badania lekarskiego na los przypadku. Zastrzeżenia te powodowane są troską o zdrowie sportowców i młodzieży, która jest nieraz słabo przygotowana fizycznie do zapowiedzianej imprezy. Stosunkowo mała liczba wyszkolonych lekarzy sportowych nasila te obawy. Sprawozdania umożliwią w przyszłości opracowanie materiałów statystycznych. Mimo odbycia się szeregu imprez masowych i badań lekarskich — z braku takich zestawień — sprawozdania nie ujrzały światła dziennego, i nie pozwala to na ocenę zdrowia młodzieży.

Wyraźnie zarysowują się dwa rodzaje imprez masowych, w których lekarze stykają się z zagadnieniem badania dużej liczby sportowców i młodzieży. Są to imprezy masowe i zawody.

Imprezy masowe najczęściej obejmują młodzież lub organizacje jak MO, SP, które mają za zadanie wykonanie określonego wysiłku fizycznego — biegi narodowe, marsze, sztafety okolicznościowe. Biorący udział są najczęściej nie przygotowani lub mają poza sobą bardzo krótki trening.

Akcje lub zawody. W tych badaniach mamy większe zróżnicowanie wysiłku fizycznego i szereg dodatkowych problemów. W akcjach masowych np. pływanie, obozy letnie, zimowe, młodzież wciąga się chętnie do sportu i na skutek tego pożądane jest, aby była uprzednio szczegółowo badana. W zawodach biorą udział sportowcy o przeszłości zawodniczej, przebytych badaniach lekarskich, ale przed którymi jest duży wysiłek fizyczny (zawody bokserskie, wyścigi kolarskie, pływanie). Pomimo ustalonego stanu zdrowia wymagają oni jednak szczegółowego badania.

Trzecią możliwością będą badania lekarskie poza sportem, jest nim udział w komisjach poborowych, w badaniach junaków do SP. Badania te są doskonałym egzaminem umiejętności organizacyjnych i przygotowania z zakresu medycyny sportowej lekarzy powołanych do tych komisji.

Badania w pierwszym przeznaczeniu, to jest do imprez masowych, należy określić nazwą *przeglądu lekarskiego* lub jak niektórzy określają, przeglądu sportowo-lekarskiego. Lekarz dokonuje oględzin zgłaszających się do biegu czy marszu. Badania odbywają się na dzień, dwa lub w dniu zawodów, uzależnione to jest od liczby zgłoszonych. W czasie przeglądu lekarskiego, polegającego na oględzinach, badający udziela wyjaśnień zainteresowanym i przyjmuje oświadczenie od zgłaszającego się o stanie zdrowia. Od udziału

w zawodach usuwa się tych, którzy wykazują wyraźne kalectwo lub stan zdrowia będący przeciwwskazaniem do udziału w imprezie. Badanie fizykalne przeprowadza się w wyjątkowych przypadkach, tam gdzie pomimo oświadczenia o dobrym stanie zdrowia istnieje obawa choroby zakaźnej, otwartej gruźlicy płuc lub ukrytego kalectwa.

Dyskwalifikacja ma miejsce w dwóch grupach schorzeń: *Trwała niezdolność* powodowana wyraźnym kalectwem, jak np. przykurcz w stanie biodrowym, przewlekłe zapalnie kości z przetokami, gruźlica kostno-stawowa, ślepota i podobne. *Czasowa niezdolność,* kiedy doraźnie zaistniały przeciwwskazania do udziału w imprezie sportowej, które zlikwidują się w miarę upływu czasu, jak np. czyraki, stan zapalny naczyń chłonnych, stany pourazowe lub gorączkowe bez znanej przyczyny.

Regulamin przeglądu lekarskiego opiera się na oświadczeniu o stanie zdrowia, podanym przez zgłaszającego się i na oględzinach, które muszą być szczegółowe, i planowo przeprowadzone. Szczegółowe badanie lekarskie ogranicza się do wyjątkowych przypadków z istotnych wskazań.

Badania lekarskie lub tak zwane sportowo-lekarskie przeprowadzamy w drugiej grupie imprez sportowych. Badanie powinno być bardzo szczegółowe, ze ścisłym ustaleniem przeciwwskazań i podaniem w miarę możliwości określenia jednostki chorobowej. W przeglądach lekarskich obowiązuje raczej rozpoznanie objawowe.

Akcja pływania jako masowa impreza, odpowiednio przygotowana przez prasę i organy propagandowe, umożliwia zorganizowanie pełnych badań lekarskich. Wciągając młodzież do sportu lekarze poradni obowiązani są ustalić jej stan zdrowia i poświadczyć przez wydanie książeczek badań lekarskich; podać przy tej okazji wskazania i przeciwwskazania do uprawiania poszczególnych dyscyplin sportowych. Masowa akcja pływania jest przykładem współpracy komitetów organizacyjnych z poradniami sportowo-lekarskimi.

W imprezach sportowych sezonowych, jak pierwszy krok bokserski, zawody międzyklubowe, rozgrywki w ligach państwowych (piłka nożna, boks) zawodnicy powinni być uprzednio szczegółowo przebadani. Są to badania okresowe, które ze względu na liczbę badanych mają charakter masowy. Pomimo wstępnych badań, które mają miejsce przy zapisach do klubów, badania okresowe są konieczne, ponieważ w okresie późniejszym mogą zajść zmiany w stanie zdrowia, dyskwalifikujące sportowca.

W tych imprezach, w których konieczna jest obecność i opinia lekarza, np. w boksie przed samą walką, badanie lekarskie powinno ograniczać się do przeglądu lekarskiego z jednoczesnym sprawdzeniem aktualności książeczki zdrowia, w której odnotowany jest stan zdrowia zawodnika przed sezonowymi rozgrywkami.

Niedopuszczenie zawodników bez badania lekarskiego będzie dobrą nauką dla władz klubowych. Zmusi je do przeprowadzania badań lekarskich w odpowiednim czasie, co znajdzie swój wyraz

w kalendarzu prac odpowiedniej sekcji czy też klubu. Czas na badanie lekarskie powinien być zarezerwowany, podany i określony, tak jak czas i organizacja ośrodków treningowych lub stałych zapraw sportowych.

W badaniach lekarskich nie ma miejsca na grzecznościowe poświadczenia na prośbę zarządu klubu lub przeprowadzania tych badań w formie bardzo powierzchownej, na płaszczyźnie zobowiązań towarzyskiej grzeczności lekarza w odniesieniu do któregoś z członków zarządu klubu. Usunąć należy od badań tych lekarzy, którzy tak pojmują swoje zadania. Narażają oni siebie na dużą odpowiedzialność, a co gorzej zdrowie i życie sportowców, i podrywają powagę badań sportowo-lekarskich. Zastrzeżenia te są powodem dążenia do przeprowadzania badań w poradniach sportowych, przez co unika się podobnych niedociągnięć.

Określenie — lekarz sportowy powinno nabrać swego ciężaru gatunkowego. Jest to nie tylko ten, który uprawia jedną z dyscyplin sportowych, ale prócz czynnego udziału w sporcie jest autorytetem w ocenie stanu zdrowia, świadomy powagi zadań i odpowiedzialności na nim ciążącej. Przygotowanie lekarskie zapewniają kursy medycyny sportowej, a stała praca w poradniach i czynne życie sportowe uaktualniają wiadomości. Właściwy poziom wiadomości zawodowych, znajomość dyscyplin sportowych pozwolą na uzyskanie szacunku u działaczy sportowych, sportowców jak również w gronie kolegów z życia zawodowego, tj. lekarzy innych specjalności, którzy do dziś dnia nieufnie odnoszą się do zainteresowań medycyny sportowej i wychowania fizycznego.

Idealnym rozwiązaniem jest przeprowadzanie badań w poradni sportowej. Jeżeli lekarz przeprowadza badania poza poradnią, dążyć powinien do uzupełnienia swoich braków w zakresie medycyny sportowej. Badania tylko w poradniach sportowych w obecnych warunkach są jeszcze nierealne. Z powodu braku lekarzy sportowych dążyć należy do badań komisyjnych łącząc takie specjalności jak chirurgię ze schorzeniami wewnętrznymi; przy badaniach masowych kobiet pożądana obecność lekarza ginekologa. Najczęstszą ewentualnością będzie przeprowadzenie badań przez lekarzy w ogólnej specjalności w Ośrodkach Zdrowia. Te niedociągnięcia należy niwelować przez uprzednie zainteresowanie ich badaniami masowymi, przesłanie szczegółowej instrukcji obejmującej metodykę badań i podanie grupy schorzeń, które są przeciwwskazaniem do udziału w masowej imprezie. Badania w poradniach sportowych mają ustalony tok postępowania w oparciu o kartę badań sportowo-lekarskich. Od lekarzy badających poza poradnią, jak wspomniałem powyżej, żądać należy sprawozdań z ilości zbadanych, niedopuszczonych, z zaznaczeniem schorzeń, które były przeciwwskazaniem do udziału w zapowiedzianej imprezie.

Jakość badania lub przeglądu lekarskiego pogarsza się przy pracy w nieodpowiednich warunkach. Jeżeli przeprowadzone są poza poradnią lub pomieszczeniem nadającym się do tego celu, jak Ośro-

dek Zdrowia, konieczne jest zorganizowanie odpowiedniego pomieszczenia.

Pierwszym założeniem w organizacji badań masowych są dobre warunki lokalowe. Pomieszczenie wyznaczone w tym celu powinno się składać przynajmniej z trzech pokoi. Pierwszy przeznaczony jest na poczekalnię, drugi jest szatnią, gdzie rozbiera się grupa szykująca się do badania. Trzeci w kolejności jest pokojem badań lekarskich. Wyposażenie dwóch pierwszych pomieszczeń warunkowane jest ich przeznaczeniem: ławki, krzesła, wieszaki. Pokój badań musi być najmniej o wymiarach 5 na 5 metrów, o dobrym oświetleniu i temperaturze, podobnie jak szatnia, nie mniej 18 — 20 stopni. W pokoju badań znajduje się stół, dwa krzesła, jedno z nich dla osoby z personelu pomocniczego (sanitariusz sportowy), umywalka. Wyposażenie do badań składa się z kozetki i niskiego mocnego taboretu. Sprzęt lekarski ogranicza się do centymetrowej taśmy krawieckiej, goniometru, tj. kątomierza ortopedycznego, i dermografu. Kozetka służy do badań w pozycji leżącej narządów jamy brzusznej lub do pomiarów w obrębie kończyn dolnych. Taboret wykorzystany jest do badań przy sprawdzaniu wydolności stóp. Taśma centymetrowa pozwala na pomiary długości lub objętości kończyn, a goniometrem ustalamy stopień odchylenia przy wadach somatycznych obwodowych odcinków kończyn lub kątów stawowych. U osobników otyłych punkty kostne, zarysowujące się mniej wyraźnie, aniżeli u szczupłych, dobrze jest zaznaczać je na skórze dermografem po uprzednim ustaleniu ich przez obmacywanie. Ułatwia to znacznie ocenę budowy przy oględzinach, jak również pomocne jest przy szczegółowych pomiarach.

Dla usprawnienia badania należy ściśle przestrzegać podanych poniżej warunków, które bardzo ułatwiają pracę i skracają czas badania. Niektóre z nich są na pozór drobnymi szczegółami, lecz przy badaniu masowym rozrastają się do zasadniczych trudności, i konieczne jest zapoznanie się z nimi organizatorów badań jak również podlegających badaniom.

Badania powinny być w określonym dniu przeprowadzone w zakresie jednej płci, nigdy zaś mieszane. Zgłaszający się do oględzin lub badania lekarskiego wchodzą do gabinetu rozebrani, pozostawiając ubranie w szatni. U młodzieży, ze zrozumiałych względów, dopuszczamy jedynie krótkie spodenki kąpielowe, najlepiej pływki. Inne szczegóły garderoby, jak staniczki u kobiet, skarpetki itp. są niedopuszczalne. Do badania wchodzą dwie osoby; jedna z nich stoi i obserwuje tok badania, dzięki czemu nie ma konieczności instruowania jej podczas badania. Po wyjściu, zbadanego wchodzi następna osoba, a ta, która obserwowała, podlega badaniu. Podczas przeglądu czy też badania lekarz ogranicza się jedynie do badania, z tym że wszelkie uwagi podaje do zaprotokółowania osobie z personelu pomocniczo-lekarskiego. Lekarz w czasie badań nie powinien rozpraszać się zapisywaniem stanu zdrowia lub odpowiedzi badanego.

Czas badania należy ograniczać w miarę możliwości do oświetlenia dziennego. Praca w warunkach sztucznego oświetlenia jest bardziej męcząca i mniej szczegółowa, ponieważ dużo odchyleń uchodzi uwadze lekarza, np. zabarwienie spojówek, śluzówek i bardzo wiele zmian na skórze. Dalszym, nie bez znaczenia, zastrzeżeniem jest ilość godzin poświęconych badaniu masowemu i liczba zgłoszonych do oględzin czy badań. Z doświadczenia wydaje się, że czas ten nie może przekraczać sześciu godzin z jednogodzinną przerwą. Dłuższe badanie męczy lekarza. Odgradza się on jakby murem od badanych, popada w szablonowe traktowanie, staje się jednostronnym w ocenie spostrzeganych odchyłeń. Często obserwuje się nastawienie się lekarza na określoną grupę schorzeń, ponieważ zmęczenie nie pozwala mu na szczegółową obserwację. Po sześciu godzinach lekarz jest zmęczony fizycznie i psychicznie, dalsze badanie traci na ścisłości i jest mniej wartościowe.

Liczbę badanych uzależniamy od przygotowania lekarza, sprawności organizacji i dobrych warunków pracy. Jeżeli są spełnione warunki podane powyżej, przy dobrej organizacji lekarz może dokonać szczegółowego przeglądu ca 150 osób. Przy badaniach szczegółowych liczba ta nie może przekraczać 50 badanych.

Najmniejsze niedociągnięcia pogarszają badanie zarówno co do jakości jak i czasu. Strata czasu uwarunkowana jest najczęściej likwidowaniem usterek organizacyjnych, np. stałe wędrówki z powrotem do szatni na zdjęcie garderoby, butów, skarpetek, staniczków. Dalej brak np. listy sporządzonej w układzie alfabetycznym utrudnia sanitariuszowi pracę przedłużając czas badania. Nie mówiąc już o tak drastycznych wypadkach, jak zgłaszanie się w stanie nietrzeźwym lub czystości, którą trzeba zakwestionować.

Umiejętne przygotowanie, opracowanie regulaminu i sprężysta organizacja to połowa pracy przy badaniach masowych. W dużej mierze oszczędza siły i nerwy lekarza, personelu pomocniczego, pozwalając na skupienie uwagi i poświęcenie jej jedynie przeglądowi lub badaniu lekarskiemu.

Przegląd czy też badanie lekarskie powinno być przeprowadzone szybko, metodycznie i ze zwróceniem uwagi na istotne odchylenie. Schemat badania przedstawia się następująco:

A. Badanie podmiotowe.

1. Oświadczenia i zastrzeżenia co do stanu zdrowia, które podaje badany na pytanie lekarza.

2. Krótki wywiad. Przebyte urazy, operacje, schorzenia chirurgiczne.

B. Badanie przedmiotowe.

1. Ogólny wygląd.

2. Szczegółowe oglądanie.

3. Badanie sprawności aparatu ruchowego (mięśnie, stawy, kości).

a) Kręgosłup i klatka piersiowa.

b) Obręcz barkowa i kończyna górna.

c) Pas miednicowy i kończyna dolna.
d) Wydolność stóp.
4. Pomiary:
a) długość kończyn,
b) obwód kończyn,
c) kąty stawowe,
d) ustalone punkty topograficzne (linia Roser-Nelatona, trójkąt Brianda itp.).
5. Badanie narządów wewnętrznych klatki piersiowej i jamy brzusznej.
6. Badanie odruchów i układu nerwowego.

Przy *przeglądzie sportowo-lekarskim* obowiązuje badanie podmiotowe i dwa pierwsze punkty przedmiotowego. Badany składa oświadczenie i ewentualne zastrzeżenia odnośnie stanu zdrowia. Lekarz w krótkim wywiadzie orientuje się o przeszłości w zakresie schorzeń chirurgicznych i urazów. Następnie poddaje zgłaszającego oględzinom ustalając jego wygląd a następnie odchylenia przez szczegółowe oglądanie.

Badanie sportowo-lekarskie obejmuje punkty jak przy przeglądzie i uzupełnione jest pozostałymi punktami badania przedmiotowego. W wypadku konieczności szczegółowych pomiarów, dokonuje je zawsze lekarz, ponieważ wyjaśniają one najczęściej trudności diagnostyczne lub są konieczne do ustalenia nasilenia i jakości zniekształceń.

Przegląd lub badanie poprzedza krótki wywiad. Czy badany był operowany lub czy uległ wypadkowi, z jakimi wadami urodził się? Umożliwia to zwrócenie uwagi na pozostałości z tym wiążące się, jak blizny, przepukliny pooperacyjne, zniekształcenia kończyn, zesztywnienia stawów lub wrodzone odchylenia w budowie. Często w odpowiedzi słyszymy, że badany doznał potłuczenia, złamania, obrażenia w zakresie czaszki, i stwierdzamy przy obmacywaniu części owłosionej głowy wgniecenia, ubytki lub zniekształcenia. Okazuje się wtedy, że gorzej słyszy, ma słabszą siłę wzroku w jednym oku. Zgłoszenie dolegliwości uzależnione jest od miejsca urazu, może to być głowa, klatka piersiowa, miednica lub jedna z kończyn. Jedno, zdawałoby się nic nie wnoszące i nie obowiązujące, pytanie pociąga za sobą odkrycie szeregu przyczynowo związanych odchyleń w stanie zdrowia.

Po krótkiej i treściwej anamnezie przystępujemy do oglądania. Pierwszy rzut oka orientuje w ogólnym wyglądzie, typie somatycznym, przypuszczalnym niedoborze wagi w porównaniu ze wzrostem, o zachowaniu się podściółki tłuszczowej (wyniszczenie, nadmierna otyłość), w budowie kośćca, w symetrii — i skierowuje uwagę na wyraźnie występujące kalectwo.

Następnie przeprowadzamy systematyczne oglądanie od przodu, z boku i od tyłu, skierowując uwagę kolejno na głowę, szyję, kręgosłup i klatkę piersiową, zachowanie się powłok brzusznych i wygląd kończyn.

Badany stoi w małym rozkroku lub z piętami złączonymi. Podczas oglądania wzrok skierowany jest na ustalone punkty kostne, wyraźnie zarysowujące się, i inne punkty topograficzne, ustalające prawidłową budowę. Nie należy polegać na wrażeniu, jakie wywiera badany, lecz kolejno prześledzić ustalone punkty orientacyjne. Wrażenie, jakie odnosi badający oglądając pozornie prawidłową budowę i harmonijną sylwetkę, zmienia się przy systematycznych oględzinach.

Systematyczne oglądanie zaczynamy od przodu, śledząc linie powstałe przez połączenie symetrycznych punktów na obwodzie ciała.

Od przodu — układ linii poziomych: (rys. 1)

a) linia ramion — tworzą ją obojczyki i obwodowe punkty odpowiadające wyrostkom barkowym.
b) linia łącząca brodawki sutkowe. U kobiet pomiar ten jest mniej wartościowy.
c) linia łącząca górne przednie kolce talerzy biodrowych.
d) linia łącząca występy dużego krętarza.
e) linia łącząca obrysy (górny lub dolny) rzepki.

Układ linii pionowych: (rys. 2)

a) linia środkowa ciała, powstała przez połączenie brody, wcięcia mostkowego, przebiegająca środkiem mostka przez wyrostek mieczykowaty do pępka i kończąca się na spojeniu łonowym.
b) linia osi kończyny górnej, przebiegająca od główki kości ramieniowej, przez środek stawu łokciowego i kończąca się na dolnej nasadzie kości łokciowej (wyrostek rylcowy — przy przedramieniu odwróconym).
c) linia osi kończyny dolnej, przebiegająca od przedniego górnego kolca talerza biodrowego, środek rzepki, przez staw skokowy górny i kończąca się w przedłużeniu na stopie na drugim palcu.

Linie poprzeczne powinny mieć układ poziomy a połowy ich muszą być jednakowej długości w pomiarach od obwodu do skrzyżowania z linią środkową ciała. Zmiana poziomego układu lub wymiaru orientuje o miejscu i nasileniu się odchyleń zaburzających symetryczną budowę ciała.

Od tyłu — układ linii poziomych: (rys. 3)

a) linia barku — linia łącząca wyrostki barkowe albo linia grzebieni łopatek.
b) linia łącząca kąty łopatek.
c) linia łącząca szczyty talerzy biodrowych.
d) linia międzykrętarzowa, tak jak przy oglądaniu od przodu.
e) linia fałdów pośladkowych.
f) linia łącząca fałdy zgięcia dołu podkolanowego.

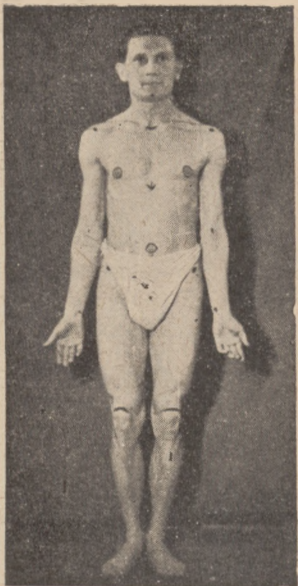
Układ linii poziomych, obserwowany od tyłu, przecinamy linią środkową, która przebiega od wystającego wyrostka ościstego siódmego kręgu szyjnego w linii wyrostków ościstych pozostałych kręgów

gów, tj. piersiowych i lędźwiowych, przechodzącą w szparę międzypośladkową.

Przy oglądaniu badanego z boku i po ustaleniu jego postawy przeprowadzamy linię prostą — pionu ciała, biegnącą od ujścia zewnętrznego kanału usznego przez środek barku, krętarz, środek szpary stawu kolanowego aż do kostki zewnętrznej.

Przy oglądaniu od przodu i tyłu zwrócić uwagę na szparę powstałą między klatką piersiową a zwisającą kończyną górną, tzw. kąt talii. Może on mieć różny kształt w zależności od budowy i nawarstwienia tkanki tłuszczowej, ale przy prawidłowej budowie jest jednakowy po obydwu stronach. Jednostronny brak jego lub różnica w kształcie świadczy o zmianach klatki piersiowej lub w stawie łokciowym.

Na zakończenie skierowujemy uwagę na zmiany skórne. Mogą one być wrodzone lub nabyte — znamiona, naczyniaki, wysypki, przetoki, stany zapalne. Niektóre z nich przemawiają za schorzeniami układu kostno-stawowego.



Rys. 1

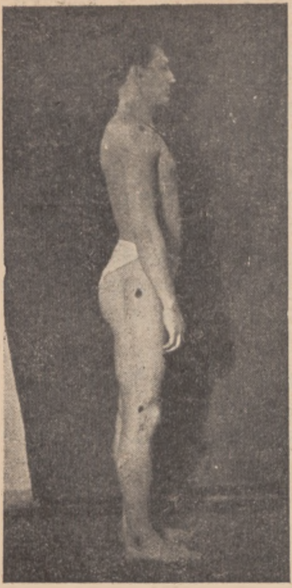
a) *Linia ramion — tworzą ją obojczyki i obwodowe punkty, odpowiadające wyrostkom barkowym.*

b) *Linia łącząca brodawki sutkowe.*

c) *Linia łącząca górne przednie kolce talerzy biodrowych.*

d) *Linia łącząca występy dużego krętarza.*

e) *Linia łącząca obrysy (górny lub dolny) rzepki.*



Rys. 2

a) Linia środkowa ciała, powstała przez połączenie brody, wcięcia mostkowego, przebiegająca środkiem mostka przez wyrostek mieczykowaty od pępka i kończąca się na spojeniu łonowym.

b) Linia osi kończyny górnej, przebiegająca od główki kości ramieniowej przez środek stawu łokciowego i kończąca się na dolnej nasadzie kości łokciowej wyrostek rylcowy — przy przedramieniu odwróconym).

c) Linia osi kończyny dolnej, przebiegająca od przedniego górnego kolca talerza biodrowego, środek rzepki przez staw skokowy górny i kończąca się w przedłużeniu na stopie na drugim palcu.

Linie poprzeczne powinny mieć układ poziomy, a połowy ich muszą być jednakowej długości w pomiarach od obwodu do skrzyżowania z linią środkową ciała. Zmiana układu lub wymiaru orientuje o miejscu i nasileniu się odchyleń, zaburzających symetryczną budowę ciała.



Rys. 3

a) Lnia barku — linia łącząca wyrostki barkowe, albo linia grzebieni łopatek.

b) Linia łącząca kąty łopatek.

c) Linia łącząca szczyty talerzy biodrowych.

d) Linia międzykrętarzowa, tak jak przy oglądaniu od przodu.

e) Linia fałdów pośladkowych.

f) Linia łącząca fałdy zgięcia dołu podkolanowego.

Układ linii poziomych, obserwowany od tyłu, przecinamy linią środkową, która przebiega od wystającego wyrostka ościstego siódmego kręgu szyjnego w linii wyrostków ościstych pozostałych kręgów.

Prof. dr med. WILHELM SOWIŃSKI

WSKAZANIA I PRZECIWWSKAZANIA DO UPRAWIANIA SPORTU PRZEZ KOBIETY*

Celem niniejszych rozważań jest podanie ze stanowiska ginekologa zasad racjonalnego uprawiania sportu przez kobietę. Nieuwzględnienie podstawowych wytycznych higieny sportu może się odbić ujemnie na zdrowiu. W życiu kobiety zaszły od czasów pierwszej wojny światowej duże zmiany w kierunku, że się tak wyrażę, „umężczyźnienia". Objawia się to w sposobie ubierania się, w skłonnościach, nawykach, nastrojach i zachowaniu się. Warunki życia, udział w pracy fizycznej i umysłowej, zawodowej i społecznej stworzyły w ciągu ostatnich lat typ kobiety, który upodobnił się w pewnym stopniu do mężczyzny. Stracił ten typ nieco ze swej kobiecości, nabrał trochę cech męskości. Ostatnia wojna i jej zupełnie szczególne warunki, jak np. udział w partyzantce, zmusiły kobietę do męskiego trybu życia. Obecne warunki życia w nowym ustroju wymagają od kobiety większej sprawności fizycznej, kobieta nie jest lalką na pokaz, ale pełnowartościowym człowiekiem, który powinien być zdolny do pracy na równi z mężczyzną. Musimy dbać o to, by postępy życia nie zmniejszyły tak zwanej kobiecości, nie szkodziły zdrowiu kobiety i nie ujmowały jej piękności. Sport jest właśnie tym czynnikiem, który nie tylko powinien wpływać na polepszenie stanu zdrowia, ale również zwiększyć sprawność fizyczną kobiety bez uszczerbku dla piękności jej kształtów.

Wiadomo, że praca zawodowa kobiety zależnie do rodzaju może mieć ujemny wpływ nie tylko na zdrowie, ale również na sprawę najważniejszą: na ciążę i poród. Jednak tym ujemnym wpływom można zapobiec. Potrzeba przeciwwagi dla złej postawy podczas pracy, dla szkodliwego wpływu różnych środków chemicznych itp. Tą przeciwwagą jest sport.

Sport w życiu kobiety ma olbrzymie znaczenie. Z jednej strony powietrze, ruch i ćwiczenia poszczególnych grup mięśniowych wyrównują ewentualne braki i ujemny wpływ pracy zawodowej na zdrowie, a z drugiej zaś strony niektóre ćwiczenia są specjalnie wskazane dla kobiety jako przyszłej matki.

---

* Wg odczytu wygłoszonego w Łodzi na kursie dla lekarzy sportowych.

Wychowanie fizyczne i sporty działają zarówno na ciało, jak i na psychikę: kobieta zyskuje na zdrowiu, piękności i sprawności, staje się wytrwalsza, kształci i hartuje się jej umysł i charakter. Dzięki wychowaniu fizycznemu kobieta wdraża się do posłuchu i karności. Wartość ćwiczeń fizycznych wzmaga się przez działalność powietrza, słońca i wody.

Ćwiczenia fizyczne wpływają przede wszystkim na układ mięśniowy. Równomiernie rozwinięte mięśnie nadają ciału piękną i harmonijną linię, wyrabiają doskonałą postawę, przeciwdziałającą skrzywieniom i wygięciom kręgosłupa. Praca mięśni wzmaga przemianę materii, zmusza serce i płuca do wydatniejszej czynności. Każdy ruch, każda praca jest poniekąd ćwiczeniem fizycznym, lecz ćwiczenie takie nie zawsze jest racjonalne ze stanowiska lekarza. Pożytecznym sportem w znaczeniu wychowania fizycznego jest taki sport, kiedy pracuje jak najwięcej grup mięśniowych, możliwie wszystkie mięśnie. Wtedy tylko może nastąpić harmonijny i równomierny rozwój układu mięśniowego. Stałe ćwiczenia jednostronne, podczas których pracują pojedyncze grupy mięśni, prowadzą do nieestetycznego i niesymetrycznego ich przerostu.

Dla kobiety i jej przyszłych zadań największe znaczenie mają mocne i dobrze rozwinięte mięśnie brzucha. Nadają one piękną linię ciału, stanowią dobrą podporę dla narządów wewnętrznych i w ten sposób przeciwdziałają skłonności niektórych narządów do opadania. Mocne mięśnie brzucha zapobiegają więc niektórym chorobom, poprawiają warunki trawienia. Największą zaletą mocnych mięśni brzucha jest spełnianie ważnej roli podczas ciąży i porodu. W ciąży dobrze rozwinięte mięśnie brzucha nie dopuszczają do powstawania rozstępu mięśni prostych, co ma duże znaczenie dla położenia płodu i ułożenia części przodującej. W okresie wydalania płodu skuteczna praca tłoczni brzusznej zależna jest od rozwoju mięśni brzucha.

Dla kobiety najlepszym środkiem wychowania fizycznego jest gimnastyka. Wielostronność ćwiczeń sprzyja stopniowemu i równomiernemu rozwojowi całego ciała. Gimnastyka wyrabia zwinność, szybkość i koordynację ruchów oraz siłę woli. W ćwiczeniach zbiorowych gimnastyka wyrabia zrozumienie dla systematyczności i karności. Zaletą gimnastyki jest to, że nie męczy ona tak bardzo; odpowiednie ćwiczenia mogą być uprawiane nawet przez fizycznie słabe kobiety. Trzeba pamiętać o tym, że pojedyncza osoba rzadko kiedy będzie uprawiała gimnastyczne ćwiczenia w ciągu dłuższego czasu systematycznie i że tylko zespołowe ćwiczenia są celowe i nienudne.

To samo dotyczy ćwiczeń rozrywkowych, jak gry ruchowe, zabawy i tańce. Dla kobiet pracujących zawodowo stanowią one oderwanie się od codziennych kłopotów i zmartwień i są świetnym odpoczynkiem, zwłaszcza po pracy umysłowej. Nie mam potrzeby podkreślać znakomitego wpływu tych ćwiczeń odbywających się na świeżym powietrzu, słońcu i wodzie dla kobiety pracującej zawo-

dowo w zamkniętym pomieszczeniu. Pamiętać powinniśmy o tym, by gimnastyka, ćwiczenia i gry zespołowe nie były zbyt jednostronne, tj. nie rozwijały głównie dolnych kończyn i pasa biodrowego kosztem górnych kończyn i tułowia, lub odwrotnie — górnych kończyn i tułowia kosztem dolnych kończyn i mięśni brzucha, bo wtedy byłyby one niecelowe.

Wychowanie fizycznie dziewcząt i kobiet nie może być prowadzone w ten sam sposób, co u chłopców i mężczyzn. Mężczyzna jest większy, ma grubsze kości, ma mocniej rozwinięte mięśnie. Kobieta na ogół jest mniejszego wzrostu, ma słabszy kościec i mięśnie, więcej podściółki tłuszczowej. Krew kobiety zawiera mniej czerwonych ciałek, płuca mają mniejszą pojemność. Tułów kobiety jest względnie dłuższy, kończyny zaś krótsze, kręgosłup w części lędźwiowej jest więcej wygięty do przodu. Kości przedramienia są ustawione nieco pod kątem względem kości ramieniowej. Natomiast u mężczyzny tworzą jakby jedną linię. Kobieta ma słabiej rozwinięte obojczyki. Ma ona klatkę piersiową węższą, za to miednicę szerszą, przez co uda schodzą się nieco skośniej. To niekorzystne ustawienie przedramion i ud stwarza znacznie gorsze warunki dla niektórych ruchów. W sporcie sprawia to dużą różnicę na korzyść mężczyzny w skoku i rzucie. Widzimy więc, że rodzaje ćwiczeń i sportów uprawianych przez kobiety powinny być nieco odmienne niż u mężczyzn. Jeżeli uwzględnimy, że kobieta jest zgrabniejsza i wdzięczniejsza w ruchach, że ma większe poczucie rytmu, to zrozumiemy, że ćwiczenia uprawiane przez kobietę powinny zwłaszcza rozwijać i udoskonalać te formy ruchu, które są jej właściwe. Nasze piękne tańce ludowe, jak oberek, kujawiak i mazur, są bardzo odpowiednim ćwiczeniem dla kobiety. Z innych ćwiczeń powinien instruktor i lekarz sportowy przede wszystkim polecać te, które wyrabiają mięśnie brzucha, a to z powodów uprzednio wyłuszczonych. Ze sportów z tego samego powodu godnym polecenia jest pływanie żabką oraz wioślarstwo, jeśli wiosłuje się dwoma wiosłami jednocześnie. Kobieta może uprawiać również kolarstwo, konną jazdę po męsku, sporty zimowe i lekką atletykę, ale oględnie. Niektóre sporty wymagają bowiem dużej wytrzymałości fizycznej.

Niekorzystna budowa kończyn kobiety w porównaniu z mężczyzną stwarza dla kobiety gorsze warunki do uprawiania sportów zawodniczych. Za to kobieta nadaje się więcej do uprawiania lekkiej akrobatyki, a to dzięki większej giętkości stawów. Stawy kobiet pod wpływem hormonu pęcherzykowego są więcej rozpulchnione i giętkie. Niektóre ćwiczenia, jak np. szpagat po turecku, są dostępne tylko dla kobiet.

Sporty zawodnicze mogą spowodować rozmaite zaburzenia w ustroju, jak bolesne lub obfite miesiączkowanie, opadanie nerek, trzewi i narządów płciowych. Spostrzegli to liczni ginekolodzy; osobiście spostrzegałem u sportsmenek wydatne tyłozgięcie macicy. Do takich sportów zawodniczych należy przede wszystkim ciężka atletyka, walki zapaśnicze. W lekkiej atletyce przeciwwskazane są sko-

ki, rzuty, dłuższe biegi. Nie wskazane jest zawodnicze kolarstwo oraz kajakarstwo jako zbyt jednostronne. Dla orientacji może służyć tablica wskazań sportowo-lekarskich według Boigtey Mac-Kensiego w opracowaniu Jasieńskiego. Dodam, że pod kątem widzenia ginekologa i położnika w wychowaniu fizycznym wskazane są: gimnastyka, zabawy ruchowe, siatkówka, tenis, taniec rytmiczny i tańce ludowe. Ze sportów dla kobiety polecamy pływanie. Wioślarstwo (nie zawodniczo), żeglarstwo, sporty podróżnicze, jak taternictwo niskie, narciarstwo, łyżwiarstwo, szermierka (floret) i krótkie biegi, rozumie się spacery. Kolarstwo spacerowe i jazda konna po męsku są również wskazane, ale powinniśmy pamiętać, że te właśnie rodzaje sportów wywołują przekrwienie w narządach rodnych i mogą prowadzić do onanizmu. Należy więc w okresie pokwitania unikać tych dwóch rodzajów sporu. Natomiast racjonalne ćwiczenia fizyczne i sporty w tym okresie życia wpływają dodatnio na pobudzony nadmiernie układ nerwowy i odciągają od onanizmu.

Podczas gdy rola lekarza sportowego w stosunku do mężczyzn ogranicza się do zbadania ogólnego stanu zdrowia i odpowiedniego wyboru ćwiczeń i sportów, to w stosunku do kobiet należy jeszcze wziąć pod uwagę i inne kryteria.

Sporty zawodnicze, nawet te, które nadają się dla kobiet, stawiają poszczególnym narządom o wiele większe wymagania. Dlatego pożądane jest, by kobieta uprawiająca sporty była zbadana nie tylko przez lekarza sportowego, ale również przez ginekologa. Badanie dziewic odbywa się przez odbytnicę. Badanie takie powinno być przeprowadzone delikatnie, poważnie i taktownie przez lekarkę-ginekologa, by nie sprawiało przykrości kobiecie i nie zrażało jej.

Uprawianie sportów zawodniczych bez uprzedniego zbadania narządów rodnych jest niedopuszczalne. Szczególnie w sporcie znane są przypadki, gdy rekordy w zawodach kobiecych biją pseudohermafrodyty. Zaznaczyć trzeba, że do uprawiania sportów zawodniczych nadają się najczęściej kobiety o typie konstytucyjnym międzypłciowym, czyli takie, które mają w budowie dużo cech męskich.

Istnieje cały szereg zmian w narządzie rodnym, które same przez się nie stanowią choroby, ale mogą przejść w stan chorobowy na skutek większych wysiłków fizycznych. Poza tym niektóre choroby ginekologiczne, nie dające objawów chorobowych, pogarszają się znacznie na skutek pracy fizycznej, ćwiczeń, tańców i sportów. Rozmaite stany fizjologiczne, jak miesiączka, ciąża, okres połogowy i przekwitania, dzień jajeczkowania, jak również czasem okres pokwitania związany z nadmierną pobudliwością nerwową, są przeciwwskazaniem do uprawiania sportów. Lekkie ćwiczenia fizyczne są w tych okresach dozwolone, jeśli stan narządów rodnych nie wykazuje zmian chorobowych i ćwiczenia nie wywołują żadnych dolegliwości. Nie wchodzę tu w szczegóły znane każdemu specjaliście chorób kobiecych. Wymienię jedynie zmiany chorobowe dające przeciw-

wskazania do uprawiania sportów ze stanowiska ginekologa: wypadanie, a nawet tylko opuszczenie pochwy lub macicy bez względu na to, czy współistnieją dolegliwości pęcherzowe; zaburzenia w oddawaniu moczu, zależne od stanu narządu rodnego, układu wiązadłowego i stanu zapalnego pęcherza moczowego; źle zagojone rozdarcie krocza; wrodzone wady rozwojowe z zaburzeniami w trzymaniu moczu i kału, przetoki moczowe i kałowe; przepukliny; żylaki; silne zaparcie i stany zapalne zewnętrznych narządów rodnych; zapalne stany macicy i przydatków macicznych, nie tylko ostre, ale i przewlekłe, a nawet pozostałości po stanach zapalnych przydatków, otrzewnej, więzadeł i tkanki łącznej, w obawie nawrotu choroby silne upławy; tyłozgięcie macicy wolne, jeśli daje dolegliwości; tyłozgięcie macicy ustalone; zrosty pozapalne w obrębie narządów rodnych; bolesne miesiączkowanie, zwłaszcza wobec zmian w narządzie rodnym; zaburzenia w krwawieniu miesiączkowym; krwawienia z narządów rodnych; guzy narządów rodnych, zwłaszcza jajników, w obawie skrętu szypuły. Przebyte operacje wymagają zaniechania sportów na przeciąg 2 — 3 miesięcy od dnia operacji, przebyty poród — przynajmniej dwóch miesięcy, przebyte poronienie — czterech tygodni. Kobiety, które były leczone energią promienistą z powodu złośliwego nowotworu, nie powinny w ogóle uprawiać sportów, gdyż są osłabione fizycznie. Kobietom w ciąży również nie wolno uprawiać sportów w obawie poronienia względnie niewczesnego lub przedwczesnego porodu.

Nieuwzględnienie tych wszystkich specjalnych przeciwwskazań u kobiety może się nieraz fatalnie odbić na jej zdrowiu, zwłaszcza przy uprawianiu sportów zawodniczych.

Nie zapominajmy też, że kobieta jako bardziej pobudliwa nerwowo, przeżywa współzawodnictwo sportowe o wiele silniej nik mężczyzna, co odbija się ujemnie na całej jej psychice.

Tablica wskazań sportowo-lekarskich w/g Boitgey Mac. Kensiego

		A	B	C	D	
L. p.	Sport	Wiek	Mięśnie	Wyrabia się	Układ N	K. O.
1	Pływanie	12—60	wszystkie	siła wytrzymałość koordynacja ruchów	—	+
2	Narciarstwo	12—50	wszystkie	wytrzymałość szybka orientacja	+	+
3	Boks	18—30	wszystkie	szybkość decyzja wytrzymałość odwaga	++	+

4	Piłka ręczna	18—35	wszystkie	zwinność szybkość wytrzymałość odwaga	+	++
5	Rzuty	16—50	wszystkie	siła szybkość koordynacja ruchów	+	—
6	Piłka nożna	18—35	kończyny dolne pas biodrowy tułów	zwinność szybkość wytrzymałość odwaga	+	++
7	Biegi krótkie	15—35	kończyny dolne pas biodrowy	szybkość	++	+
8	Biegi średnie	19—40	kończyny dolne pas biodrowy	wytrzymałość	+	++
9	Biegi długie	22—40	kończyny dolne pas biodrowy	wytrzymałość wola	+	++
10	Skoki wzwyż i w dal	16—35	kończyny dolne tułów	szybkość zwinność koordynacja ruchów	+	—
11	Skok o tyczce	18—35	kończyny pas biodrowy brzuch	zwinność odwaga koordynacja ruchów	++	—
12	Szermierka	16—60	kończyny	szybkość decyzja uwaga	++	—

Objaśnienia:
wymaga b. dużo ++
wymaga dużo +
wymaga mało —

Nerwowy N.
Krążeniowy K.
Oddechowy O.

Opracował: Kpt. lek. *J. Jasieński*

CZESŁAW SAPIŃSKI

EWOLUCJA PIŁKI SIATKOWEJ

Obserwując żywiołowy rozwój popularności gry w piłkę siatkową, szczególnie wśród młodzieży szkolnej i akademickiej, trudno nam uwierzyć, że gra ta w swych założeniach początkowych pomyślana była jako rozrywka dla potrzebujących ruchu osób starszych.

Po ustaleniu zasad i przepisów gra zdobywa sobie coraz większą popularność i zaczyna się przekształcać z rozrywki w samodzielny sport. Do Polski przedostaje się po roku 1920, popularyzuje się szczególnie wśród młodzieży szkolnej i od 1924 r. zaczyna być traktowana jako sport.

Ujednostajnia się niebawem dla całego kraju przepisy gry. W roku 1927 zorganizowane są już mistrzostwa okręgowe w Warszawie, w 1928 powstają pierwsze sportowe drużyny żeńskie. Rok 1929 przynosi zorganizowanie I mistrzostw Polski, z przepisami trwającymi w swej zasadniczej formie do chwili obecnej, i pierwsze międzynarodowe spotkanie z akademickim klubem sportowym LUSP, mistrzem Rygi. Rok następny rozszerza nasz kontakt międzynarodowy o spotkania z zespołami czechosłowackimi na mistrzostwach o puchar Wysokich Tatr. Siatkówka staje się u nas jednym z najpopularniejszych sportów w szkołach i podnosi się stale poziom gry. Wizyta Estończyków w roku 1932 powoduje przestawienie się szkolenia na nowy sposób gry, który od tego czasu panuje u nas do lat powojennych. O popularności gry w siatkówkę w Polsce i naszym znaczeniu międzynarodowym świadczy powstanie sekcji technicznej volley-ballu przy IAHF z inicjatywy prezesa Polskiego Związku Piłki Ręcznej, dr. Chrapowickiego, której przewodniczącymi są: płk. Mysłowski i inż. Kuchar, sekretarzem — inż. Wirszyłło, a następnie Komitetu organizacyjnego Federation International de Volley-Ball z przewodniczącym organizacyjnym inż. Wirszyłło na czele i wreszcie w roku 1937 z inicjatywy Polski, Czechosłowacji i Francji zostaje utworzona na kongresie w Paryżu Międzynarodowa Federacja Piłki Siatkowej. W tym czasie nie ma chyba w Polsce ani jednej szkoły średniej czy zawodowej, która nie dysponowałaby kilkoma drużynami, stojącymi na niezłym poziomie technicznym. Okres wojenny wpłynął oczywiście hamująco i na rozwój gry, i na jej poziom. Dopiero rok 1947 z przyjazdem drużyn czechosłowackich i 1948 z wizytą siatkarzy i siatkarek radzieckich

stały się punktem zwrotnym w historii gry w Polsce i wpłynęły znowu decydująco na metody szkoleniowe.

Jednocześnie z popularyzowaniem się gry i jej rozwojem postępowały zmiany przepisów oraz zmiany metod szkolenia technicznego i taktycznego. Do roku 1926 gra toczy się na boisku o wymiarach 12 × 6 m, przy wysokości siatki 2,20 m, jednakowej dla mężczyzn i kobiet, przy zastosowaniu dowolnej ilości odbić na każdej stronie boiska i dowolnej interpretacji przepisów w różnych częściach kraju. Gracze jednego zespołu podają sobie piłkę, tak długo, póki jeden z nich nie otrzyma dokładnego wystawienia, aby ściąć na pole przeciwnika z odbicia z miejsca. Ciągłe doskonalenie się techniki wymaga jednak zaostrzenia przepisów, a rozgrywane spotkania międzymiastowe — ich ujednostajnienia, toteż w roku 1926 powiększa się boisko do wielkości 16 × 8, wysokość siatki do 2,40 metra i dowolną ilość odbić, ale już tylko między trzema graczami jednego zespołu; przepisy te obowiązują w rozgrywkach międzyokręgowych. Rok 1929 i I mistrzostwa Polski w piłce siatkowej zaostrzają w dalszym ciągu przepisy, rozgraniczając już boiska dla mężczyzn i kobiet. Mężczyźni grają na boisku 18 × 9 m, przy wysokości siatki 2,45; kobiety 14 × 9 z siatką 2,25; wszystkich obowiązuje przepis ograniczający ilość odbić na własnym polu do trzech. Rok 1930 i kontakty zagraniczne wpływają na podniesienie się poziomu technicznego naszych drużyn, czystość ścięcia i odbicia i zajęcie się poważne taktyką gry. Po raz pierwszy wprowadzono u nas zbicie piłki z rozbiegu i odbicia obunóż, grę z przerzutkami, ścięcie z linii bocznych oraz obronę przez zestawienie przy udziale 2 blokujących.

Prawdziwą rewelacją stał się występ estońskiej drużyny reprezentacyjnej. Estończycy wprowadzili u siebie nowy system gry, oparty na specjalizacji graczy i wprowadzający w zespole idealny porządek i dokładność w grze. Trzech graczy niewysokich, na których spoczywała odpowiedzialność za wszystkie niskie piłki, specjalizowało się wyłącznie w idealnym wystawieniu piłki nad głową, trzech innych graczy, wysokich, udoskonalało się wyłacznie w skutecznym zbiciu piłki z rozbiegu i odbicia jednonóż. Dla uniemożliwienia skutecznego zbicia piłki przez przeciwnika zastosowali Estończycy zastawienie jednocześnie przez 3 graczy. W tym czasie można już mówić o wyrozumowanym, opartym na psychologii i ścisłych obliczeniach podejściu do zagadnień taktyki gry. Ustalone zostaje charakterystyczne ustawienie graczy z cofniętymi do tyłu graczami skrzydłowymi ataku i obrony; wprowadzony ruch rotacyjny drużyny, wywołany zmianą miejsca gracza ścinającego z rozbiegu; boisko w czasie treningu zostaje podzielone na pasy i odcinki według stopnia trudności w obronie; rozważane sa wszelkie subtelności rodzajów i kierunków ścięć oraz możliwości obrony w polu i przez zastawienie oraz wprowadzenie zagrywki hakiem. Zmienia się też sposób szkolenia drużyn. Dawniejsze metody szkolenia, polegające głównie na wyławianiu błędów w grze i poświęceniu prawie całego

czasu, przeznaczonego na trening, na grę właściwą, ulegają zasadniczej zmianie. Teraz większą część czasu zajmują proste ćwiczenia techniki gry, wyrabiające precyzję zagrywki podania, wystawienia i ścięcia, przy zachowaniu ścisłej specjalizacji uzupełnione również prostymi ćwiczeniami taktyki i krótką w początkowej fazie szkolenia grą właściwą. Odpowiednią znajomość zagadnień taktyki gry zdobywają gracze teoretycznie na wykresach i praktycznie w dalszym przebiegu treningów. Skuteczność gry drużyny estońskiej w spotkaniu z naszymi drużynami spowodowała całkowite przestawienie się naszego systemu szkoleniowego na ich sposób gry. Wprowadziło to niewątpliwie korzystną precyzję w grze, racjonalny, stopniowany sposób treningu, pozwalający na dokładne przygotowanie drużyny w określonym czasie, niemniej jednak szkodliwą w swym założeniu specjalizację i ogromne schematyzowanie gry. Gra stała się zmechanizowana, każdy gracz wiedział, kiedy i od kogo otrzyma piłkę, komu ma ją podać czy wystawić, kto ma tę piłkę zbijać. Cały okres od przyjazdu „Kalevu" do czasu ostatnich lat stoi pod znakiem tego systemu. Polska osiąga również dobre wyniki w tym czasie, szczególnie drużyny żeńskie, kiedy to reprezentacja Warszawy wygrywa w roku 1937 turniej państw bałtyckich przed Tartu i Rygą.

Okres powojenny nie przynosi u nas żadnych zmian w systemie gry. Dopiero przyjazd drużyn radzieckich i czeskich wykazuje całą bezskuteczność jakichkolwiek schematów w grze. Uproszczenie bowiem gry, mimo daleko posuniętej precyzji, prowadzi do tego, że w zamiarach naszych orientują się nie tylko nasi współgracze, ale także i przeciwnicy. A nie ma przecież nic łatwiejszego jak orientując się w zamiarach przeciwnika utrudnić mu lub uniemożliwić zamierzoną akcję. Doprowadzonym do perfekcji zastawieniem w 3 graczy udowodnili goście cała bezskuteczność choćby najbardziej precyzyjnej gry, opartej na uproszczonym schemacie. W dążeniu do urozmaicenia gry i możliwości zaskoczenia przeciwnika wprowadzili Czesi stosowane już dawniej przerzutki, mające na celu zdezorientowanie przygotowującego się do bloku przeciwnika i niedopuszczanie do skutecznego zastawienia, oraz dla osłabienia ewentualnego blokowania przerzucili główny ciężar gry w ataku na linie boczne. Osłabia to znacznie możliwości skutecznego, precyzyjnego zastawienia, ograniczając liczbę blokujących najwyżej do 2 graczy, i zwiększa ryzyko przeciwnika przez dużą możliwość wypuszczenia piłki na aut własnego lub przeciwnego pola.

Jeszcze dalej w ewolucji gry poszli siatkarze radzieccy. Wzbogaceni o precyzję podań z systemu 3 wystawiających, 3 ścinających i doprowadziwszy do wysokiego poziomu obronę w polu przez doskonałe przygotowanie gimnastyczne swych graczy, główną uwagę poświęcili samej szybkości w grze i momentowi zaskoczenia przeciwnika, starając się tym zaskoczeniem uniknąć skutecznego bloku. Toteż pierwszą czynnością zawodnika radzieckiego jest dążenie do natychmiastowego wystawienia piłki z chwilą jej przejścia na własne boisko.

Okres powojenny postawił siatkarzom nowe wymagania. Nowoczesny sposób gry, w którym szybkość zagrania i refleksu odgrywają decydującą rolę, wymaga bardzo starannego przygotowania sprawnościowego. Dobry gracz musi mieć opanowane ścięcia z prawej i lewej ręki, z miejsca i z rozbiegu, z odbicia obunóż i jednonóż, musi być równie skuteczny w ataku jak i obronie w polu i przez zastawienie. Jeżeli można przewidywać dalszy przebieg ewolucji gry, to pójdzie on prawdopodobnie w kierunku zwiększenia szybkości i stworzenia coraz to innych możliwości zaskoczenia przeciwnika i wymagać będzie od sportowca jak najdalej idącej wszechstronności. Gra zyska przy tym na atrakcyjności przez stworzenie szeregu nieoczekiwanych sytuacji, których rozwiązanie będzie stawiało wysokie wymagania zawodnikom. Również większą uwagę będą musiały zespoły poświęcić na przygotowanie kondycyjne zawodników. Wprowadzone w 1948 roku spotkania 5-setowe, przy obecnym sposobie gry, zmuszają siatkarzy do starannego przygotowania wytrzymałościowego, zarówno fizycznego jak psychicznego.

Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że mecz piłki siatkowej w Warszawie między zespołami Dynamo moskiewskiego i praskiej Sparty, rozegrany w czterech setach (3 : 1 dla Dynamo), trwał przeszło 2½ godziny, możemy sobie uprzytomnić, jaki wysiłek musi ponieść zawodnik, aby przejść zwycięsko przez szereg spotkań turniejowych, rozgrywając tylko 2 spotkania dziennie.

Ostatnie występy siatkarek i siatkarzy radzieckich wykazały całą bezpodstawność bezdusznego wprowadzania schematycznej, obowiązującej w szkoleniu taktyki gry. Każda taktyka przemyślana i konsekwentnie wprowadzona będzie dobra tylko wtedy, jeżeli będzie w pierwszym rzędzie uwzględniała warunki fizyczne i możliwości zespołu, w którym jest stosowana. Zespół musi spełniać rolę kanwy, na której inteligentny instruktor snuje najodpowiedniejsze wzory w zależności od materiału, jaki ma do dyspozycji. Drużyna, posiadająca w swym zespole 3 zawodniczki w rodzaju Czudiny, może z powodzeniem stosować system 3 wystawiających, 3 ścinających, ale tylko tak długo, póki inna drużyna nie znajdzie zawodniczek mogących skutecznie zastosować obronę przez zastawienie. Zespół, składający się wyłącznie z zawodników niskich, musi z konieczności całą swoją uwagę skierować na osiągnięcie perfekcji w obronie w polu itd. Tę tezę można poprzeć również przykładem drużyn radzieckich i czeskich. Zespoły radzieckie, nastawione taktycznie na stosowany powszechnie u siebie w kraju system gry, mniejszą uwagę poświęciły skutecznemu i precyzyjnemu zastawieniu, przewyższały za to wszystkich swoich przeciwników zagranicznych znakomitą obroną w polu. Czesi, doprowadziwszy do perfekcji stosowany przez nich bloking, zaniedbali w dużej mierze obronę przez przyjęcie piłki, co mści się w widoczny sposób w spotkaniach z przeciwnikiem, który znajdzie środek na uniknięcie zastawienia. Wynikałoby z tego, że każdy zawodnik wysokiej klasy musi być wyszkolony wszech-

stronnie, aby móc zagrać w turniejach międzynarodowych z przeciwnikami stosującymi różne sposoby gry.

Piłka siatkowa posiada wszelkie dane na to, aby stać się sportem masowym nie tylko wśród młodzieży szkolnej i akademickiej. Równie interesująca dla wszystkich grających bez względu na wiek, płeć, sprawność fizyczną i poziom gry, jako gra zespołowa, siatkówka posiada duże zalety. Stosunkowo małe wymiary boiska, łatwość jego urządzenia i taniość sprzętu predestynują tę grę do zastosowania na szeroką skalę we wszystkich pionach organizacyjnych sportu polskiego.

Mgr STANISŁAW ZAKRZEWSKI

ZANIEDBANA KONKURENCJA LEKKOATLETYCZNA

JAK SKAKAĆ I UCZYĆ TRÓJSKOKU?

Trójskok, uważany przez niektórych za konkurencję dość sztuczną, nie posiada tak pięknej i długiej historii jak skok w dal, mimo że jest z nim spokrewniony.

Wszystkie trzy skoki wykonywano początkowo na jednej nodze. Sposób ten, stosowany w XIX wieku, był trudniejszy od obecnie obowiązującego sposobu skakania. A jednak niejaki Shanadan miał skoczyć stylem tym 15,25 m.

Obecnie trójskok wykonuje się w ten sposób, że skacze się z nogi prawej na prawą i doskok na obie, lub z nogi lewej na lewą i doskok na obie nogi.

Rekord światowy wynosi 16 m i należy do Japończyka Tajimy, rekord Polski do Karola Hoffmana z wynikiem 14,76 m. Amerykanie, posiadający — dzięki Murzynom — wspaniałych skoczków w dal, nie odegrali nigdy w tej konkurencji żadnej roli na arenie międzynarodowej.

Trójskok jest bodajże jedyną konkurencją lekkoatletyczną, w której nie poczyniono w ostatnich kilkudziesieciu latach znaczniejszego postępu. O ile w ciągu ostatnich 33 lat poprawiono np. rekord w skoku w dal o 52 centymetry, to w trójskoku — w którym zawodnicy wykonują 3 skoki — rekord poprawiono zaledwie o 48 centymetrów.

W Polsce trójskok jest dziś mocno zaniedbany i wyniki uzyskiwane w tej konkurencji nie stoją na wysokim poziomie. Mało posiadamy przede wszystkim skoczków, którzy znają i rozumieją technikę tego skoku i którzy by ćwiczyli w odpowiednich warunkach, to znaczy na równych i elastycznych skoczniach.

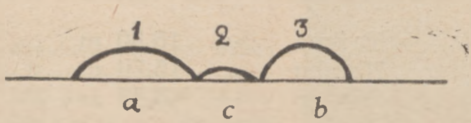
Nadwyrężenia stawów skokowych, spowodowane często własną lekkomyślnością na skutek ćwiczeń na twardych, „betonowych" i nierównych skoczniach, zniechęciły już niejednego do pięknej i wartościowej konkurencji.

Dlatego też przede wszystkim wskazana jest ostrożność i ćwiczyć należy trójskok na skoczniach równych, trawiastych, naturalnych leśnych itd., unikając twardych rozbieżni żużlowych.

Mistrzem trójskoku może być jedynie sprinter wysokiej klasy i zawodnik o doskonałej technice skoku. Poprawa wyniku może w tej konkurencji nastąpić bardzo szybko, jeśli tylko trenuje się według dobrze przemyślanego planu.

Na czym polega „tajemnica“ dobrego i skutecznego stylu w trójskoku? Trójskok, jak sama nazwa wskazuje, składa się z trzech skoków. Niestety wielu ćwiczących wykonuje zamiast trzech, właściwie tylko 2 skoki przeplatane zwykłym krokiem biegowym: skok-krok-skok, wkładając oczywiście największy zasób energii i wysiłku w skok pierwszy. Ten sposób skakania — stosowany u nas wciąż jeszcze bardzo często (prawie zawsze) — nie daje dobrego wyniku, gdyż wykonujący przesadnie długi skok pierwszy — *maksymalny* — przy zeskoku załamuje się i najczęściej skręca nogę.

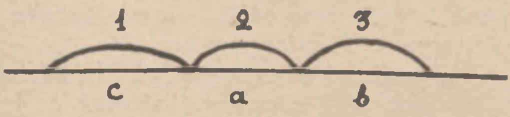
Tym właśnie wyjaśnić można częste wypadki przy trójskoku i niechęć do tej konkurencji. A trójskok technicznie dobrze wykonany *doskonale* wyrabia *skoczność.* Powinien on być uprawiany przez wszystkich lekkoatletów, a w szczególności przez skoczków i miotaczy. Trójskok, wykonany złym, „domowym“ sposobem, w ujęciu graficznym przedstawia się następująco:



a = największy wkład energii i wysiłku
c = najmniejszy.

Czołowi skoczkowie skaczą zupełnie inaczej, gdyż w pierwszy skok wkładają najmniej energii, w drugi zaś najwięcej.

Graficznie, dobrze technicznie wykonany, skok przedstawia się następująco:



Tajemnica powodzenia w trójskoku tkwi więc do pewnego stopnia w skoku *drugim.*

Miałem możność przez pewien czas obserwować podczas treningów rekordzistę świata w tej konkurencji. Kładł on nacisk w czasie treningu tylko i wyłącznie na skok *drugi,* nie wykonując nawet często skoku trzeciego.

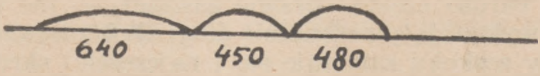
Drugi skok, np. z krótkiego rozbiegu, najlepszego skoczka świata był tak wielki i potężny, że odnosiło się wrażenie iż jest on równie długi jak skok pierwszy .

Do treningu zawodnik ten wyszukiwał zawsze terenu równego, miękkiego i elastycznego. Po wykonaniu drugiego skoku nigdy nie zatrzymywał się gwałtownie. Nie tracił też przy zeskoku równowagi. Lądując na jedną nogę biegł dalej, zluźniając całkowicie mieśnie.

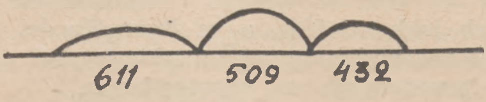
Najlepsi skoczkowie w czasie ustanawiania swych rekordów uzyskiwali następujące odległości w poszczególnych skokach:



Tajima (Japonia) = 16.00 m



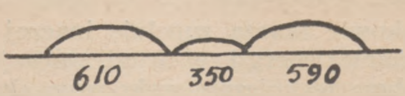
Nambu (Japonia) = 15.70 m



Winter (Australia) = 15.52 m

Tajima	=	16,00 m
Nambu	=	15,70 m
Winter	=	15,52 m

Trójskok najlepszego Amerykanina w ujęciu graficznym przedstawia się następująco:



Gdyby zawodnik ten posiadał technikę „nowoczesną", a więc *dłuższy drugi skok,* z całą pewnością rekord Stanów Zjednoczonych byłby znacznie lepszy.

Można zaryzykować twierdzenie, że gdyby Murzyn Ovens, który przebiegał 100 m w 10,2 sekundy i skakał w dal ponad osiem metrów (8,13), dostał się w ręce dobrego trenera specjalisty, poprawiłby z całą pewnością rekord świata w trójskoku.

Rozbieg w trójskoku wynosi około 30 — 35 metrów. Należy go stopniować w ten sposób, ażeby maksymalną szybkość osiągnąć w chwili wejścia na belkę. Rozbieg skoku w dal i trójskoku różnią się od siebie tylko w swej ostatniej fazie.

Podczas gdy w skoku w dal — po uzyskaniu największej szybkości — w czasie ostatnich kroków przed belką rozluźniamy mięśnie (nie zwalniając jednak szybkości), aby w ten sposób przygotować się do dobrego wybicia się w górę, to w trójskoku *nie wolno*

tego czynić. W momencie odbicia do pierwszego skoku tułów powinien być minimalnie pochylony do przodu (inaczej niż przy skoku w dal).

Wbiec na belkę należy pełnym *impetem,* bez rozluźnienia mięśni.

Pierwszy skok musi być płaski, przyziemny. Nie wolno więc z belki wybijać się przesadnie wysoko w górę.

Przy wszystkich trzech skokach odbicie następuje z pięty na palce. Po każdym skoku dotyka ziemi najpierw pięta. Przy drugim skoku trzeba zwrócić baczną uwagę na silny wymach nogi zamachowej (kolano podciągnąć wysoko). Ostatni skok wykonuje się stylem naturalnym albo piersiowym.

Najlepszy trójskoczek w czasie ustanawiania rekordu światowego ma odległość 16,00 m.



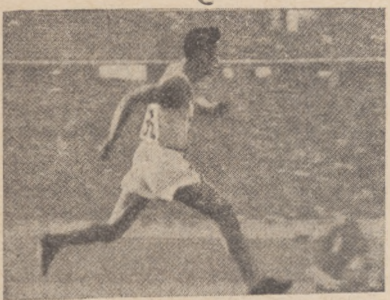
Odbicie do skoku pierwszego. Skoczek odbija się z nogi lewej, podkurczając prawe kolano. Zwrócić uwagę na całkowity wyprost w stawach: skokowym, kolanowym i biodrowym (nogę odbijającą).



Lądowanie po pierwszym skoku na nogę lewą (nogę odbicia). Noga lewa nieznacznie ugięta w kolanie za chwilę wyprostuje się całkowicie do skoku drugiego.



Drugi skok, wykonany ze znacznyc wkładem energii.



Lądowanie po skoku drugim, na nogę prawą. Skoczek dotyka ziemi równocześnie piętą i śródstopiem.



Trzeci i ostatni skok — Tajima wykonuje stylem kucznym.

Właściwe długości poszczególnych skoków w trójskoku:

I skok	*II skok*	*III skok*	*Wynik*
3,40	2,70	2,90	9,00
3,80	3,00	3,20	10,00
4,20	3,30	3,50	11,00
4,60	3,60	3,80	12.00
5,00	3,90	4,10	13,00
5,30	4,20	4,50	14,00
5,60	4,50	4,90	15,00
6,00	4,80	5,20	16,00

Ażeby uzyskać właściwe długości poszczególnych skoków, należy oznaczyć kredą odpowiednie linie lub wytyczyć je specjalnymi znakami kontrolnymi.

Początkowo należy skakać z krótkiego rozbiegu i zawsze lekko. Kiedy ćwiczący nabędzie już pewnej wprawy, pewności i rutyny oraz kiedy zdoła uzyskiwać z łatwością początkowo oznaczone odległości skoków, wówczas może je wydłużyć. O przesunięciu znaków kontrolnych decyduje w pierwszym rzędzie łatwe wykonanie skoku drugiego.

Stopniowo skoczek powinien przejść do coraz dłuższego rozbiegu. Niezależnie od powyższych ćwiczeń są również wskazane ćwiczenia z innych dziedzin lekkoatletycznych, w szczególności zaś skoków w dal i wzwyż oraz biegów krótkich.

METODYKA TRÓJSKOKU.

Po okazaniu całego skoku instruktor nakazuje ćwiczyć:

1. Bieg skokami — susami.
2. Bieg przez kałuże, rowy itd.
3. Kolejne skoki z lądowaniem na nogę odbijającą (z prawej na prawą lub z lewej na lewą).
4. Jak wyżej, z przenoszeniem nogi wymachowej wysoko do klatki piersiowej (kolano wysoko podciągnąć do klatki piersiowej).
5. Jak wyżej, z przenoszeniem nogi wymachowej z przodu do tyłu.
6. Z rozbiegu kilku kroków wykonanie dwóch pierwszych skoków ze zwróceniem szczególnej uwagi na długi drugi skok. Przy skoku tym podciągnąć wysoko ku górze kolano nogi wymachowej.
7. Trójskok z krótkiego rozbiegu.
8. Stopniowe wydłużanie rozbiegu i długości poszczególnych skoków.

Długość skoków dokładnie zaznaczać. Zwracać uwagę na długość skoku drugiego.

Doskonałym ćwiczeniem przygotowawczym do trójskoku z rozbiegu jest *trójskok z miejsca.* Ćwiczenie to wyrabia doskonale skoczność. Rekordzistą świata w tej konkurencji jest Ewry z wynikiem 10,58 m, rekordzistą Polski — Morończyk 9,09 m.

TECHNIKA SKOKU.

Skoczek ustawia stopy na belce (równolegle) w maleńkim rozkroku. Po kilku luźnych przedmachach ramion w przód i w tył, w czasie których uginają się nieznacznie nogi w kolanach, następuje wraz z wyprostem nóg i energicznym wymachem obu ramion w przód — wyskok do przodu. Stopy powinny „oderwać" się od belki równocześnie. Lądowanie winno nastąpić na jedną nogę. Po odwinięciu stopy ćwiczący wykonuje skok na drugą nogę. Przy tym skoku zwrócić uwagę na ugięcie nogi wymachowej w kolanie, tak bardzo charakterystyczne dla dobrego trójskoczka. Noga odbijająca w chwili odrywania się od ziemi powinna być w kolanie całkowicie wyprostowana.

Trzeci skok wykonuje się stylem naturalnym lub kucznym.

ALEKSY WITKOWSKI

SPORTY LOTNICZE W POLSCE

Rozpoczynamy druk cyklu artykułów, omawiających najistotniejsze zadania sportów lotniczych w Polsce.

Po niniejszym artykule wstępnym zamieścimy dalsze, poświęcone szybownictwu, sportowemu lotnictwu silnikowemu, sportowi spadochronowemu oraz balonowemu.

PODZIAŁ, ORGANIZACJA I WSPÓŁZALEŻNOŚĆ.

Określenia „sport lotniczy" używa się najczęściej w odniesieniu do lotnictwa silnikowego. Jest to z gruntu nieścisłe, a wynika zwykle z nieznajomości lotnictwa w ogóle.

Sporty lotnicze, to inaczej mówiąc sporty powietrzne i używanie liczby pojedynczej na określenie jednej tylko gałęzi tych sportów jest równie nieścisłe, jak np. używanie wyrażenia „sport wodny" w odniesieniu wyłącznie do wioślarstwa. Bo tak jak w skład wielkiej rodziny sportów wodnych wchodzą poszczególne sporty (pływanie, wioślarstwo, żeglarstwo i inne), tak też na rodzinę sportów lotniczych składają się samodzielne sporty, z których np. spadochroniarstwo tak się ma do szybownictwa jak pływanie do żeglarstwa. Zasadniczą więzią w obu wypadkach jest żywioł, w którym te sporty są uprawiane, a nie podobieństwo zewnętrzne czy technika wykonywania.

Do sportów lotniczych zaliczamy tedy:

1. szybownictwo,
2. lotnictwo silnikowe,
3. sport spadochronowy oraz
4. sport balonowy.

Niektórzy włączają również modelarstwo lotnicze do sportów lotniczych. Co do tego jednak, czy modelarstwo lotnicze jest sportem w całym tego słowa znaczeniu, zdania są podzielone. Niemniej modelarstwo jednak należy uważać przede wszystkim za naturalny i celowy sposób wprowadzający młodzież do sportów lotniczych i lotnictwa w ogóle.

Musimy zdać sobie sprawę z tego, że uprawianie sportów lotniczych wymaga, poza samym sprzętem, całego szeregu urządzeń takich jak: lotniska, hangary, warsztaty naprawcze, cała sieć służby meteorologicznej i wiele innych. Budowa i odbudowa tych urządzeń

może być dokonywana jedynie w ramach państwowego planu inwestycyjnego, zarówno z powodu ich kosztowności jak też i ogólnopaństwowego znaczenia.

Podobnie rzecz się przedstawia ze sprzętem lotniczym. Budowa prototypów a następnie seryjna produkcja wychodzi znacznie poza ramy, w których zamykają się możliwości naczelnych władz sportowych. Także zakup gotowego sprzętu i dalsze utrzymanie go w stanie użytkowania nie leży w możliwościach żadnego klubu lotniczego. Gdyby nawet poszczególne organizacje lotnicze miały takie możliwości, nie byłoby to zgodne z celową gospodarką państwową, ponieważ przez rozdrobnienie i wynikający stąd brak ogólnej planowości w zakupach, tak całych zespołów jak i części wymiennych, doszlibyśmy do marnotrawstwa.

Dochody finansowe klubów lotniczych są znikome w porównaniu z wydatkami i nie mogłyby pokryć nawet kosztów treningu pilotów. Koszt jednej godziny lotu na bardzo ekonomicznym samolocie sportowym wynosi około 4.000 zł. Młody pilot potrzebuje minimalnie 25 godzin lotu rocznie. Daje to sumę 100.000 zł, potrzebną do utrzymania w treningu 1 pilota silnikowego w ciągu 1 roku. W celu lepszego zobrazowania ogromu kosztów podaję, że w kalkulacji powyższej nie brana jest pod uwagę ani cena samolotu, ani amortyzacja silnika i płatowca. W tym stanie rzeczy zrozumiałe jest, że latać mógłby tylko ten kogo stać byłoby na opłacanie składek klubowych w wysokości minimalnej 10.000 zł miesięcznie. Kluby lotnicze zrzeszałyby więc tylko element najbogatszy, lecz bynajmniej nie najbardziej wartościowy.

Sporty lotnicze, w stopniu znacznie większym niż wszystkie inne rodzaje sportu, wymagają doboru wysoko-wartościowego elementu ludzkiego. Składa się na to wiele powodów. Jednym z nich jest sama natura człowieka. Organizm ludzki przystosowany jest do poruszania się po *powierzchni ziemi i to z małą szybkością*. Tymczasem, zarówno w lataniu jak i w skokach ze spadochronem każemy temu niedoskonałemu organizmowi przebywać *w powietrzu* i pokonywać przestrzeń z szybkością *kilkudziesięciokrotnie większą* niż jest on do tego przystosowany. Nie dość na tym, w tych nie sprzyjających warunkach wymagamy od człowieka intensywnego wysiłku umysłowego a często i fizycznego.

Wymaganie więc od sportowca-lotnika wysokich wartości fizycznych, psychicznych i moralnych oraz dużego wyrobienia społeczno-politycznego jest zupełnie zrozumiałe jeśli weźmie się pod uwagę charakter uprawianych przez niego sportów i pomoc państwa, z jakiej korzysta. Sportowy pilot szybowcowy, silnikowy czy skoczek spadochronowy musi być jednocześnie rezerwistą wojsk lotniczych; musi być tym świadomym i wyszkolonym materiałem ludzkim, na którym państwo mogłoby w pełni polegać w wypadku agresji.

Takie pojmowanie znaczenia sportów lotniczych nie jest niczym nowym. System stąd wynikający praktykowany jest w większości

krajów, a w szczególności w Związku Radzieckim, gdzie w czasie ostatniego Święta Lotniczego klucze samolotów sportowych były pilotowane nie przez zawodowych wojskowych, lecz przez ludzi, którzy po pokazie lotniczym wrócili do swych warsztatów pracy, tj. do kopalń, hut, fabryk, kołchozów czy uczelni.

Znaczenie sportów lotniczych dla lotnictwa wojskowego jest tak jasne, że nie trzeba tego wcale udowadniać. Należy podkreślić to znaczenie jednak z tej przyczyny, że duża część kandydatów na kursy lotnicze ciągle jeszcze nie może, a raczej nie chce tego zrozumieć. Często słyszy się od adepta sportów lotniczych, który przez komisję lotniczo-lekarską nie został dopuszczony do szkolenia na samolotach na skutek, np. nadciśnienia krwi lub krótkowzroczności, że wada ta nie będzie mu przeszkadzała w uprawianiu sportu silnikowego. Można przyznać słuszność takiemu młodzieńcowi, ale tylko w części. Pewne (i to nie wielkie) wady organizmu nie stanowią istotnie przeszkody w lataniu sportowym. Dyskwalifikują jednak kandydata absolutnie jako pilota na maszynach bojowych. Bywają wprawdzie wyjątki. Znam bardzo dobrego pilota komunikacyjnego, który lata w szkłach korekcyjnych; czytałem także o doskonałym myśliwcu radzieckim, któremu protezy zastępowały stracone w wypadku obie nogi. Są to jednak wyjątki, które potwierdzają tylko regułę. Zresztą obaj piloci, o których mowa, byli już doskonale wyszkolonymi fachowcami, gdy zmuszeni zostali do uzupełniania braków zdrowia przez stosowanie okularów czy też protez.

Odrzucony kandydat musi pamiętać, że nie wolno mu narażać Państwa na wydatek przeszło 3 milionów złotych (bo tyle kosztuje wyszkolenie jednego pilota sportowego na samolotach), tylko dla własnej przyjemności. Jeśli posiada duże zamiłowanie do lotnictwa, to może poświęcić się pracy konstruktora, mechanika, radiotelegrafisty czy meteorologa. Aby jeden człowiek mógł latać, kilkunastu fachowców musi na ziemi wykonywać prace nie mniej ważne i odpowiedzialne, niż praca pilota.

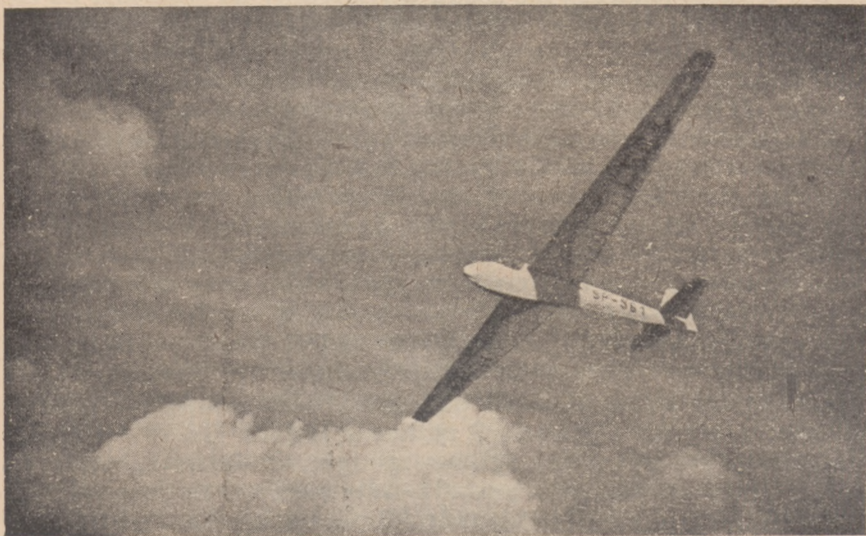
Specjalne znaczenie sportów lotniczych dla Państwa, specyficzne cechy tych sportów oraz krótki ich okres istnienia, połączony z szybkim rozwojem, spowodowały, że mają one własne, a odmienne od innych sportów, ramy organizacyjne.

Naczelną organizacją sportu lotniczego jest Federation Aeronautique Internationale (FAI). Do tej międzynarodowej organizacji należą aerokluby narodowe wszystkich państw, które w dziedzinie lotnictwa mają coś do powiedzenia. Polska odgrywała zawsze jedną z głównych ról w FAI. Obecnie jednym z wiceprezesów FAI jest Polak — znany teoretyk sportu szybowcowego — prof. Włodzimierz Humen. W składzie komisji szybowcowej FAI mamy również swego reprezentanta w osobie inż. Rudolfa Weigla.

Do zadań i obowiązków FAI należy: dbałość o rozwój i propagandę sportów lotniczych, ustalanie i uaktualnianie konkurencji w tych sportach, wydawanie przepisów, które muszą być przestrzegane przy ustalaniu rekordów, zatwierdzanie międzynarodowych re-

kordów lotniczych, zatwierdzanie regulaminów, uzgadnianie terminów międzynarodowych zawodów lotniczych itp.

Nad wykonaniem postanowień i konwencji oraz przestrzeganiem przepisów FAI czuwa w Polsce — członek tej organizacji — Aeroklub Rzeczypospolitej Polskiej (ARP). Oprócz reprezentowania naszego lotnictwa na terenie międzynarodowym, ARP normuje wewnętrznymi zarządzeniami poczynania we wszystkich dziedzinach sportów lotniczych. Pod jego egidą są także organizowane wszystkie krajowe zawody i pokazy lotnictwa sportowego.



Polski szybowiec wyczynowy „Mucha"

Pracę w terenie ARP prowadzi za pośrednictwem Aeroklubów Regionalnych (afiliowanych do ARP), które w zależności od zakresu swej działalności dzielą się na wojewódzkie i obwodowe, z tym że obwodowe podlegają wojewódzkim jedynie w zakresie lotnictwa silnikowego.

Aerokluby regionalne z kolei umożliwiają trening zrzeszonym w swych szeregach członkom, którzy uprawiają jeden lub kilka sportów lotniczych i w zależności od tego należą do jednej lub kilku sekcji.

Państwo, które subsydiuje zarówno ARP jak i aerokluby regionalne, pozostawia tym klubom możliwie dużo swobody w dziedzinie sportów lotniczych zdając sobie sprawę, że dobro i rozwój sportu wymagają pewnej samodzielności. Zważywszy jednak na olbrzymie koszty, na wojskowe znaczenie sportów lotniczych oraz na wysokie wymagania stawiane kadrom lotniczym, wyszkolenie tych kadr

zostało powierzone organizacjom, specjalnie w tym celu powołanym.

Młodzież, zdradzająca zamiłowania lotnicze, już w wieku 12 — 14 lat, zostaje kierowana za pośrednictwem Ligi Lotniczej do jednej z licznych już dzisiaj modelarni lotniczych. Liga Lotnicza (LL), jest stowarzyszeniem wyższej użyteczności. Poza propagandą lotnictwa sportowego LL prowadzi własne modelarnie lotnicze i pomaga także zakładać je przy szkołach, świetlicach organizacji młodzieżowych i zakładach pracy.

Kilkunastoletni adept lotnictwa w modelarni lotniczej i na zawodach modeli latających, zdobywa pierwsze ogólne wiadomości z dziedziny: aerodynamiki, konstrukcji płatowców i silników, zasady sterowania płatowcami, meteorologii oraz innych nauk lotniczych. Przyswajając sobie terminologię fachową, „junior“ znajduje wspólny język z doświadczonymi instruktorami, którzy stopniowo przekazują mu swoje wiadomości. Po kilku latach modelarz przekonuje siebie i ma możność przekonania innych, że jego zamiłowanie do lotnictwa nie jest tylko krótkotrwałą zachcianką dziecinną. Jeśli natomiast modelarstwo nuży go i nie daje zadowolenia lub jeśli nie posiada dość wytrwałości, znajduje sobie inną dziedzinę zainteresowań i odchodzi — nie zabierając w dalszym szkoleniu miejsca innym.

W ten sposób dokonuje się w modelarniach pierwsza i bardzo ważna selekcja kadr lotniczych, która jest tym cenniejsza, że jest łatwa do przeprowadzenia i stosunkowo mało „bolesna“ zarówno dla kandydata jak też dla instruktora.

Podstawowym sportem lotniczym jest szybownictwo. Wyszkolenie do II stopnia włącznie prowadzą Szkoły Szybowcowe Ślizgowe, które zostały podporządkowane Samodzielnemu Wydziałowi Lotniczemu Powszechnej Organizacji „Służba Polsce“. Szkoleni są junacy „SP“, po zakwalifikowaniu ich przez komisje: lotniczo-lekarską i mandatową, a rekrutujący się zarówno z elementu miejskiego jak i wiejskiego. Procent uczni skreślonych ze szkolenia jest znacznie mniejszy wśród modelarzy, niż wśród „surowego“ materiału.

Dopiero III stopień wyszkolenia szybowcowego posiada w sobie cechy sportu. Jest on do osiągnięcia albo z ramienia „SP“ w Szkole Szybowcowej Żaglowej (zwykle w następnym roku) — albo w jednym z Aeroklubów Regionalnych. Sportem szybowcowym, w pełnym tego słowa znaczeniu, jest dopiero latanie wyczynowe połączone z uzyskaniem IV stopnia wyszkolenia. Trzeba jednak intensywnie trenować i mieć dużo wrodzonych zdolności, aby uzyskać go w ciągu 3 lat.

Wyszkolenie szybowcowe (minimum II stopień) i odpowiedni stan zdrowia są nieodzownymi warunkami, aby junak „SP“ mógł być skierowany przez tę organizację na kurs pilotażu motorowego.

Hasło: „przez szybownictwo do sportu silnikowego“ zostało rzucone w Polsce jeszcze w 1936 roku. Zastosowane w praktyce, daje doskonałe rezultaty w postaci: 1) skróconego czasu „wożenia“ uczni

na „dwusterze", 2) znacznie mniejszego procentu uczni skreślonych z dalszego szkolenia oraz 3) doprowadzonej do minimum ilości wypadków, powodujących uszkodzenie cennego sprzętu. Wiele stron dodatnich, przemawiających za stosowaniem systemu szkolenia etapami, przy jednoczesnym braku ujemnych, wyjaśnia powód, dla którego sport silnikowy umieszczony jest dopiero na trzecim miejscu.

Sport spadochronowy nie pozostaje w tak ścisłej zależności wyszkoleniowej do innych sportów lotniczych.

Skoki spadochronowe dają bardzo wiele emocji i silnych wrażeń. Dostępne zarówno dla młodzieży męskiej jak i żeńskiej, najbardziej masowo uprawiane są w Związku Radzieckim. Tam najwcześniej zaczęto doceniać znaczenie wojskowe tego sportu i tam padły nieomal wszystkie rekordy w tej dziedzinie.

Skok ratowniczy ze spadochronem może zdarzyć się każdemu pilotowi szybowcowemu, silnikowemu i balonowemu. Aby skok taki spełnił zawsze swą rolę, byłoby wskazane wprowadzenie spadochroniarstwa jako jednego z etapów w całokształcie wyszkolenia lotniczego. Doprowadziłoby to także do podniesienia kwalifikacji pilotów. Ponieważ do szkolenia w spadochroniarstwie najodpowiedniejszy jest wiek 16 — 18 lat, a zbytnie zaawansowanie w pilotażu jest raczej przeszkodą (głównie natury psychicznej), najkorzystniej więc byłoby wprowadzić wyszkolenie spadochronowe po modelarstwie, a przed szybownictwem.

W przeciwieństwie do sportów lotniczych, o których mówiłem wyżej, a które posiadają duże znaczenie dla lotnictwa wojskowego, — sport balonowy znaczenie to już zupełnie stracił, a jumping właściwie nigdy go nie posiadał.

Sporty te z wielu powodów nie są obecnie w Polsce uprawiane. Nie mają także wpływu na szkolenie w innych sportach lotniczych; są z nimi związane głównie tym, o czym wspomniałem na początku, tj. wspólnym dla całej rodziny sportów lotniczych — żywiołem powietrznym.

Ten właśnie żywioł, będąc z jednej strony główną więzią, z drugiej jest jedną z przyczyn separacji lotnictwa od innych gałęzi sportu. Rozdział taki jest nie tylko niepotrzebny, ale nawet szkodliwy dla obu stron i w przyszłości musi ulec zmianie.

NOWA KLASYFIKACJA SPORTOWA W ZSRR

W związku z przeprowadzaną u nas w chwili obecnej klasyfikacją sportowców, zamieszczamy poniżej artykuł, który ukazał się w miesięczniku „Tieoria i Praktika Fiziczeskoj Kultury" Nr 4. Tom XII. 1949 r.

Istotą klasyfikacji sportowej jest budowanie jej na zasadach stopniowego awansu sportowca. Staje się ona najważniejszym ogniwem w całym systemie pracy nastawionej na doskonalenie, podwyższenie poziomu osiągnięć masy radzieckich sportowców i powiększenie nowych kadr utalentowanej młodzieży sportowej.

System klasyfikowania i nadawania tytułów sportowcom powinien być w ścisłej zależności od doskonałości osiągnięć sportowych. System ten stanowi podstawę klasyfikacji, która jest potężnym środkiem i bodźcem dla sportowców w ich systematycznych treningach. Przyczynia się ona do podwyższenia jakości treningów w sekcjach i klubach sportowych.

W rękach miłujących sport wykładowców i trenerów klasyfikacja sportowa staje się bronią o wielkim pedagogicznym znaczeniu. Klasyfikacja pozwala na osiągnięcia dodatnich wyników w kierunku kształcenia woli i charakteru, wytrwałości i uporczywości dla osiągnięcia zamierzonego celu, prawidłowej oceny swych sił oraz w kierunku zabezpieczenia długotrwałej i ciągłej pracy sportowców w ich doskonaleniu.

Wprowadzona przez Komitet do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu przy Radzie Ministrów ZSRR w 1947 r. jednolita klasyfikacja sportowa przyczyniła się do uporządkowania nadawania tytułów i klas sportowych, jak również odegrała znaczną rolę w powiększeniu wykwalifikowanych kadr sportowych.

W odróżnieniu od organizacji sportowych krajów kapitalistycznych, w których sportową klasyfikację w poszczególnych rodzajach sportu buduje się na przypadkowych i sprzecznych zasadach, — klasyfikacja sportowa w Związku Radzieckim bazowana jest na zharmonizowanym systemie jednolitych organizacyjnie i metodycz-

nych zasadach radzieckiej szkoły sportowej, która jest najlepszą i głęboko swoistą w swej budowie.

Obok ćwiczeń, które wchodzą w ramy Odznaki Sprawności Fizycznej (GTO) w ścisłym łączeniu i współdziałaniu z nią, klasyfikacja sportowa ma charakter ogólno-państwowy, stanowiąc nierozerwalne ogniwo radzieckiego systemu kultury fizycznej.

Sam fakt ustanowienia przez rząd zaszczytnych tytułów, jak: „zasłużony mistrz sportu“ i „mistrz sportu“, nadawanych wybitnym sportowcom, najlepiej podkreśla wielkie znaczenie, jakie przywiązuje się tej dziedzinie.

W celu najbardziej efektywnego wykorzystania klasyfikacji sportowej jako doskonałego środka w doskonaleniu techniki sportowej i ulepszeniu rezultatów radzieckich sportowców, CK WKP(b), powziętą decyzją wskazał na konieczność dokonania przeglądu norm klasyfikacyjnych, dla zbliżenia zrewidowanych norm do poziomu najlepszych krajowych i międzynarodowych osiągnięć. W związku z tym zostały zrewidowane ogólne zasady klasyfikacji sportowej jak również normy i wymagania dla uprawianych w kraju sportów.

Przeróbka ogólnych zasad klasyfikacji prowadzona była w kierunku udoskonalenia całego systemu organizacji pracy z uwzględnieniem nagromadzonego w poprzednich latach doświadczenia. W czym dokonano zasadniczych zmian? W pierwszej kolejności należy zaznaczyć, że do klasyfikacji zostały włączone inne rodzaje sportu, jak np.: sport spadochronowy, szybownictwo i sport samolotowy. Włączenie tych rodzajów sportu do jednolitej klasyfikacji niewątpliwie odegra bardzo ważną rolę w rozwoju lotnictwa sportowego przez wyszkolenie nowych kadr pilotów sportowych.

Również po raz pierwszy wprowadza się klasyfikacje turystów. Turystyka w radzieckim systemie wychowania fizycznego odgrywa niesłychanie ważną rolę, przyczyniając się do wychowania u młodzieży szeregu ważnych cech i korzystnych nawyków. Ustanowienie norm klasyfikacyjnych dla turystów niewątpliwie wpłynie na wciągnięcie i zainteresowanie turystyką nowych mas młodzieży i dorosłych zawodowo pracujących.

Duże i zasadnicze znaczenie ma również włączenie do jednolitej klasyfikacji szachów i warcabów. Dotąd szachiści posiadali własny, oderwany system klasyfikacyjny. Ten stan rzeczy doprowadził do kompletnej izolacji szachistów w klubach sportowych. W związku z jednolitą klasyfikacją nałożono na szachistów do lat 36 obowiązek uzyskania OSF; ten obowiązek niewątpliwie wpłynie na wciągnięcie do sportu wielu tysięcy szachistów, uwzględniając specjalnie odcinek młodzieżowy. Nowy regulamin klasyfikacji sportowej daje większe uprawnienia komitetom do spraw kultury fizycznej i sportu.

Uprawnienia w nadawaniu pierwszej klasy sportowej mają we wszystkich rodzajach sportu komitety do spraw kultury fizycznej i sportu, związkowych republik. Druga klasa sportowa będzie nadawana przez komitety krajowe, okręgowe, automatycznych repu-

blik oraz miast wydzielonych. Trzecią i młodzieżową klasę będą nadawały miejskie i powiatowe komitety.

Komitety związkowych republik mają prawo upoważnić do nadawnia pierwszej klasy komitety miejskie w tych rodzajach sportu, które w tych miastach stoją na wysokim poziomie.

Nowy regulamin czyni dalszy krok na drodze demokratyzacji systemu klasyfikacji, dając możność sportowcom uzyskania dowolnej klasy sportowej na zawodach, poczynając od klubu sportowego, pod warunkiem wymaganej regulaminem obsady sędziowskiej. Na wszystkich zawodach, poczynajac od szczebla okręgu, sportowcy przedkładają kolegium sędziowskiemu klasyfikacyjna legitymację, do której wpisuje się wyniki z zawodów.Legitymacje klasyfikacyjne są paszportem sportowym każdego zawodnika. Regularne dokonywanie zapisów wszystkich wyników do legitymacji powiększa znaczenie i autorytet klasyfikacji, w tymże czasie wpływa na spotęgowanie odpowiedzialności sportowca za rozwój jego osiągnięć sportowych.

Zasadniczym celem danej klasyfikacji jest podwyższenie klasyfikacyjnych norm i wymagań. Należy nadmienić, że obowiązujące poprzednio normy i wymagania z 1947 r., a w szczególności normy dla „mistrzów sportu" i wyższych klas nie odźwierciedlały właściwego poziomu sportowców radzieckich. Wskutek tego normy przestały być progresywnymi i nie mogły zachęcać w dostatecznym stopniu do walki o dalszy rozwój sportu i o ulepszenie metod pracy wykładowców i trenerów. Nowa klasyfikacja sportowa czyni znaczny krok naprzód w kierunku przekształcenia jej w potężny i progresywny czynnik rozwojowy w dziedzinie kultury fizycznej i sportu. W pierwszym rzędzie podwyższa się normy i wymagania dla mistrzów sportu. Z tytułem mistrza sportu w ZSRR jest związane pojęcie najbardziej przodującego we wszystkich kierunkach sportowca. Zrozumiałe jest, że kategoria czołowych sportowców radzieckich powinna szczycić się wybitnymi osiągnięciami godnymi obecnej epoki. Od „mistrza sportu" społeczeństwo radzieckie wymaga, ażeby był on pełnowartościowym przedstawicielem sportu radzieckiego i wzorem przodującej techniki sportowej. Poza tym „mistrz sportu" obowiązany jest przekazywać młodzieży sportowej swoją wiedzę i doświadczenie.

Poprzednie normy dla „mistrza sportu" w wielu wypadkach były osiągalne i przez to nie zmuszały sportowca do ciągłej pracy i walki o lepsze wyniki. Tego rodzaju zjawisko miało miejsce w gimnastyce, gdyż wystarczyło na tytuł „mistrza sportu" zdobyć w sześcioboju 6, 7 punktów. Również zbyt niskie były normy dla „mistrza sportu" w atletyce. W szeregu wypadkach sportowcy bez wysiłku osiągali normy, które nie wymagały nawet techniki klasycznych ruchów w podnoszeniu sztangi. Poza tym norma 208 punktów w wieloboju łyżwiarskim (suma punktów na czterech dystansach) nie odpowiadała wymogom doby obecnej. Sport łyżwiarski w ZSRR daleko odbiegał od wyników światowych. Należy dodać, że od łyżwia-

rzy wymagało się zdobycia 208 punktów w ciągu całego sezonu w różnych zawodach, co w znacznym stopniu ułatwiało osiągnięcie norm i nie wpłynęło dodatnio na przygotowanie wieloboisty. W tym należy doszukiwać się zasadniczej przyczyny, że w ostatnich latach obniżył się poziom łyżwiarzy, wskutek czego przegrali w 1948 roku mistrzostwo świata. Nowe normy dla „mistrza sportu" (mężczyzn) przewidują zdobycie 200 punktów w 4 biegach klasycznych, lecz w tych samych zawodach. Nowe zatwierdzone normy dla „mistrzów sportu" stawiają sportowcom znacznie większe wymagania, zbliżając te normy do najlepszych wyników czołowych sportowców, przewyższających w niektórych wypadkach rekordy radzieckie. Jak wiadomo, w niektórych rodzajach sportu poziom rekordów radzieckich był dotąd zbyt niski, z czym dalej nie można się godzić. Np. w biegu na 400 metrów rekord męski był ustanowiony więcej niż 14 lat temu i dotąd nie został pobity. Fakt ten świadczy o niskim poziomie biegaczy na tym dystansie. Obecna norma dla „mistrza sportu" w biegu na 400 m jest 48,5 sekund.

Ten sam stan rzeczy widzimy w pływaniu kobiet, wyniki których są niższe od wyników europejskich i światowych. Dlatego obecne normy dla „mistrzów sportu" przewyższają niekiedy rekordy ZSRR, np. rekord w stylu dowolnym (crawl) na 200 m kobiet stanowi 2 minuty 36,9 sekund, a norma dla „mistrza sportu" wynosi 2 minuty 35 sekund.

Nowe normy klasyfikacyjne są etapem do przejścia czołowych sportowców do wyższej klasy sztuki sportowej. Na równi z podwyższeniem norm dla mistrzów sportu zwiększono także wymagania dla sportowców pierwszej klasy, ponieważ pierwsza klasa tworzy rezerwy dla przyszłych „mistrzów sportu". Zbyt wielka różnica w normach dla pierwszej klasy i „mistrzów sportu" wytworzyłaby niebezpieczeństwo oddalenia możliwości zdobycia tego zaszczytnego tytułu przez młodzież sportową.

Nieznacznie podwyższone zostały normy dla klasy drugiej i pozostawiono na poprzednim poziomie normy dla klasy trzeciej. Trzecia klasa — jest to klasa, od której zaczyna się kariera sportowa zawodnika. Zadaniem klasyfikacji jest między innymi ważny moment udostępnienia masom osiągnięcia norm trzeciej klasy. Wniesiono znaczne zmiany do zasad klasyfikacji w boksie, walce i szermierce. Według dawnych klasyfikacji do otrzymania wyższej klasy od sportowca wymagało się zwycięstw z zawodnikami klasy wyższej. Tego rodzaju wymagania stwarzały znaczne utrudnienia dla sportowców małych ośrodków, w których z braku bokserów drugiej klasy, bokserzy III klasy zmuszeni byli oczekiwać spotkań takich, które pozwoliłyby im na osiągnięcie klasy wyższej. Fakt ten stwarzał sztuczną barierę dla młodzieży. Nowa klasyfikacja daje możność przejścia do wyższej klasy przez osiągnięcie 6 zwycięstw w ciągu jednego roku w zawodach tej samej klasy lub trzech zwycięstw w zawodach klasy wyższej. Trzecią klasę w tych rodzajach sportów nadaje się sportowcom, którzy w ciągu roku osiągnęli pięć

zwycięstw w zawodach dla nowicjuszy. Nowe normy klasyfikacyjne dla gier sportowych również dają większe możliwości przejścia do wyższych klas, do pierwszej włącznie, według wyników uzyskanych w miejscowych zawodach. Jednym z najbardziej ważnych zagadnień, związanych z rozpracowaniem klasyfikacji, jest zagadnienie zunifikowania norm i wymagań w różnych rodzajach sportu. Nad tym ciekawym problemem należy zastanowić się. Powinien on być rozpracowany naukowo przez instytuty kultury fizycznej. System klasyfiikacji sportowej i rozpracowanie wskaźników i norm w różnych rodzajach sportu może posłużyć za tematy dla studentów w pracach dyplomowych.

Nowa klasyfikacja ustanowiła postępowe normy i równocześnie jest odbiciem ruchu w walce o terminowe wykonanie Planu 5-cioletniego. Osiągnięcie norm w nowej klasyfikacji jest patriotycznym długiem wszystkich organizacji sportowych, świętą sprawą każdego wykładowcy, instruktora, trenera i każdego sportowca.

W swoim postanowieniu CK WKP(b) stawia wymagania bazowania sportu na masach. Jest to możliwym tylko warunkiem polepszenia pracy naukowo-sportowej we wszystkich organizacjach sportowych, zwiększenia zainteresowania i odpowiedzialności kadr pedagogicznych. Nie można dalej godzić się ze stanem, gdzie na 100 osób uprawiających sport, średnio 5% jest sklasyfikowanych zawodników, a w niektórych rodzajach sportu (pływanie, łyżwiarstwo) obniża się do 2%; na 100 sportowców trzeciej klasy przypada zaledwie trzech sportowców pierwszej klasy. W związku z tym w obecnej chwili ze specjalną wyrazistością powstaje zagadnienie ulepszenia pracy kadr instruktorskich, włożenia na wykładowców większej odpowiedzialności za jakość procesu naukowo-wychowawczego, stosowanego przez nich w nauczaniu. W tym celu niezbędne jest narzucenie każdemu wykładowcy, instruktorowi i trenerowi rocznego plan pracy, wykonanie którego powinny kontrolować komitety do spraw kultury fizycznej i zarządy organizacji sportowych. W obecnej chwili Komitet do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu rozpracowuje zagadnienie wynagrodzenia i odznaczania trenerów za wypełnienie planu. Niemniej ważnym zagadnieniem jest zorganizowanie sposobów wymiany doświadczeń w pracach wykładowcy i trenerów. Jednym z decydujących warunków powodzenia jest także wciągnięcie do prac kultury fizycznej działaczy sportowych, powiększenie ich kwalifikacji i stworzenie dla nich bodźca w ich pracy sportowej. Bez wciągania kadr działaczy sportowych, licząc wyłącznie na płatnych instruktorów i trenerów, nie można liczyć na powodzenie w rozstrzyganiu zagadnienia masowości.

Nie można pogodzić się z tym, że sportowcy przebywając na uczelniach przez kilka lat nie zdołali osiągnąć nawet trzeciej klasy, a skutek jest ten, że sportowcy ci tracą zainteresowanie do sportu i wskutek tego wytwarza się stan płynny ćwiczących. W związku z tym powstaje zagadnienie skontrolowania obecnie obowiązujących programów i planów naukowych sportowych organizacji w kierun-

ku ich uaktualnienia. Pod tym kątem widzenia należy skontrolować ilość przeznaczonych na sport godzin rocznie, zawartość materiału programowego i dostosować je do nowych norm klasyfikacyjnych. Specjalnego znaczenia nabiera sprawa nasilenia samych lekcji i treningów, w których dużą rolę odgrywa moment emocjonalności ćwiczeń. Od naukowców oczekuje się rozstrzygnięcia szeregu zagadnień związanych z problemem osiągnięcia maksymalnej zdolności do pracy i gotowości organizmu do wyższych osiągnięć. Niezbędnym warunkiem w całym procesie sportowo-wychowawczym jest stworzenie koniecznej bazy sprzyjającej rozwojowi sztuki sportowej. Taką bazą, stanowiącą podstawę w codziennej pracy sekcji i organizacji sportowych, jest kompleks ćwiczeń OSF. Wielka płynność ćwiczących i słaba efektywność pracy naukowej organizacji sportowych w znacznej mierze tłumaczy się tym, że do szeregu sportowców wciąga się młodzież nie mającą żadnego przygotowania sportowego, a nawet często nie mającą pojęcia co do obranego przez siebie sportu. Sekcja ogólnego przygotowania pod względem fizycznym przy racjonalnej organizacji pracy powinna się stać niejako laboratorium — szkołą, w której przygotowuje się kadry przyszłych sportowców.

W tego rodzaju laboratoriach — szkołach początkujący sportowiec po pewnym okresie może jasno skrystalizować krąg swoich zainteresowań w kierunku uzdolnień i sympatii do tego lub innego rodzaju sportu. I bez pomyłek wytyczy sobie drogę, po której ma kroczyć w doskonaleniu sportowym. Nowa klasyfikacja idzie z duchem postępu. Jak każda nowa postępowa forma we wszystkich dziedzinach socjalistycznej gospodarki, sztuki i kultury nie znosi bezplanowości i partactwa. Powodzenie w przyswojeniu nowych form przez masy sportowców zależne jest od organizacji, inicjatywy, szerokiej samodzielności i obudzenia mas do współzawodnictwa.

Postanowienie CK WKP(b) wymagają od wszystkich kierowników sportowych na wszystkich szczeblach równomiernego rozwoju, podtrzymania inicjatywy i samodzielności sportowców w kierunku ulepszenia naukowo-wychowawczej pracy w organizacjach sportowych. W związku z tym zaleca się utworzenie przy sekcjach sportowych specjalnych komórek, które miałyby za zadanie opracowanie nowych planów i programów, przygotowania kadr instruktorów — społeczników, organizowanie masowych zawodów sportowych i prowadzenie ewidencji sklasyfikowanych zawodników. Powodzenie w pracy w dużej mierze zależne jest od energii i inicjatywy zarządów organizacji sportowych, od dobrze ułożonego kalendarza spotkań sportowych, od wysokich kwalifikacji trenerów i instruktorów oraz systematycznego prowadzenia ewidencji sklasyfikowanych zawodników.

Klasyfikacja sportowa jest trzonem całej naukowo-sportowej pracy i doskonałym instrumentem kontroli jej jakości. Pomimo wysokich właściwości procesu pedagogicznego o powodzeniu decyduje organizacja licznych zawodów umożliwiających osiągnięcie norm

klasyfikacyjnych. Cały system nowej klasyfikacji jest oparty na aktywnym i częstym udziale w zawodach. Można wręcz powiedzieć, że tam gdzie kalendarz zawodów sportowych jest źle opracowany, nie można spodziewać się dodatnich wyników. Na równi z ilością zawodów należy zwrócić uwagę na ich stronę organizacyjną i sposób przeprowadzenia. Na boiskach źle przygotowanych przy źle funkcjonującym aparacie sędziowskim nie można spodziewać się dobrych wyników.

W tym wypadku nawet odpowiednio przygotowani zawodnicy nie osiągną przewidzianych norm. Należy z gruntu zmienić ten stosunek do zawodów. Każde zawody są egzaminem dla zawodników i sprawdzianem dla organizatorów. Należy przestrzegać, ażeby do zawodów nie dopuszczać zawodników nie przygotowanych technicznie. Każda wadliwa organizacja zawodów przynosi uszczerbek zawodnikom dla ich zdrowia, traci się znaczne środki finansowe i siły ludzkie, działa szkodliwie na propagandę. Dlatego Komitet do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu ustanowił przepisy, według których do udziału w zawodach na szczeblu okręgu nie należy dopuszczać sportowców nie posiadających co najmniej trzeciej klasy, a do zawodów na szczeblu związkowym i państwowym dopuszcza się zawodników co najmniej z drugą klasą. Klasyfikacja utrzymuje zasadę, która zmusza zawodników do odnawiania wyników raz zdobytych, tym samym zmusza do ciągłej pracy. Niedopuszczalne jest, że dotąd w niektórych organizacjach sportowych ustanonowione rekordy są niższe od norm przewidzianych dla trzeciej klasy. Należy również doprowadzić do porządku ewidencję rekordów na każdym szczeblu. Podwyższenie norm klasyfikacyjnych w żadnym wypadku nie może doprowadzić do ograniczeń pod względem ilości, gdyż ten stan stwarza niebezpieczeństwo kastowości w szeregach „mistrzów sportu". Zadaniem klasyfikacji jest wyłowienie talentów sportowych z mas. Powodzenie sprawy w przygotowaniu nowych kadr „mistrzów sportu" i odnowienie rekordów będzie zależało również od nasilenia ideowo-wychowawczej pracy tak w roli sportowców jak i pedagogów.

Szeroka popularyzacja istotnych zasad klasyfikacji sportowej wpłynie na zaszczepienie masom nowych progresywnych norm.

Normy klasyfikacyjne i wymagania powinny być szeroko opublikowane w prasie pedagogicznej, sportowej i codziennej oraz powinny być podawane w komunikatach radiowych. Poza tym należy masowo przeprowadzać pogadanki o klasyfikacji sportowej, ze specjalnym uwzględnieniem odcinka młodzieżowego, wyjaśniając zasady i założenia, które zmusiły do podniesienia norm. Dążeniem sportu radzieckiego jest ustanowienie w najbliższych latach rekordów światowych we wszystkich rodzajach sportu.

A. M. KASZPURA: *Chemiczny obraz treningu.* — Postępy współczesnej biologii. Tom 26. Moskwa 1948 r.

Artykuł A. M. Kaszpura z Dniepropietrowska w sposób interesujący podaje zdobycze radzieckich szkół biochemicznych w odniesieniu do zmian struktury chemicznej mięśni, wypływających z treningu.

Odnośne badania wykonano na rozlicznych zwierzętach ciepłokrwistych. Przeprowadzono albo drażnienie określonego mięśnia prądem elektrycznym, ćwicząc w ten sposób tylko ten mięsień, albo zmuszano zwierzę do wykonywania ruchów, np. do biegu lub do noszenia ciężarów, trenując od razu liczne mięśnie. Trening przeprowadzano codziennie, zmieniając czas dziennej czynności mięśnia i rozciągając wprawianie na tygodnie, miesiące, a nawet więcej niż rok trwające okresy. Badano mięśnie pod względem składu chemicznego i aktywności enzymatycznej, porównując je z nie ćwiczonymi mięśniami tego samego zwierzęcia lub z mięśniami zwierząt kontrolnych.

Wynikiem tych badań jest ciekawe uogólnienie, głoszące, że **w mięśniach trenowanych potęgowaniu ulegają cechy, które charakteryzują tzw. włókna czerwone w odniesieniu do włókien białych.** Mianowicie u zwierząt ciepłokrwistych występują, jak wiadomo, dwa rodzaje włókien mięsnych: 1. zdolne do szybkich skurczów, ale szybko wyczerpujące się włókna białe i 2. wolno kurczące się, ale zdolne do wytrzymałej pracy mięśnie czerwone. U niektórych zwierząt (np. u królika) znajdujemy mięśnie zbudowane z samych białych włókien (np. mięsień dwugłowy uda), albo z samych czerwonych (np. żwacz). U człowieka oba rodzaje włókien są przemieszane ze sobą w różnych mięśniach. Włókna czerwone charakteryzuje znaczna stosunkowo ilość protoplazmy i niektórych związków chemicznych (myoglobiny, glutationu, kwasu askorbinowego). W mięśniach wytrenowanych ilość tych ciał jest większa niż u niewytrenowanych. Inne znowu substancje, jak fosfokreatyna albo kwas adenozynotrójfosforowy, znajdują się w mięśniach czerwonych i w małej ilości w porównaniu do mięśni białych. Ilość tych ciał zmniejsza się w mięśniu podczas trenowania. Widać więc, że mięsień wytrenowany składem swym wskazuje na potęgowanie się cech charakterystycznych dla włókien czerwonych.

Z tego ogólnego prawidła zdają się istnieć nieliczne wyjątki, z których najważniejszym jest zachowanie się glikogenu. Jak wiadomo, glikogen jest ciałem napędowym mięśnia. Jego to energia chemiczna stanowi źródło zdolności mięśnia do pracy. Ilość tego ciała jest mniejsza we włóknach czerwonych niż w białych. Wbrew powyższemu uogólnieniu ilość glikogenu wzrasta na skutek treningu.

Widać stąd, że można chemicznie wyróżnić obraz mięśnia wytrenowanego i niewytrenowanego. Obok cech chemicznych różnią się one, oczywiście, także masą i zdolnością do pracy.

Badania chemiczne stanowić mogą kontrolę postępów treningu. Mianowicie wraz z osiągnięciem maksymalnej sprawności także i zmiany chemiczne osiągały punkt szczytowy. Okazało się przy tym, że dla osiągnięcia maksymalnego stopnia

zmian wystarczy przeważnie krótki (10 — 15 minutowy) trening dziennie. Sprawa zależy zresztą w dużym stopniu od rodzaju mięśnia oraz gatunku i wieku zwierzęcia. Na skutek takich krótkich treningów codziennych zazwyczaj już po upływie 2 — 4 tygodni osiąga się pełny obraz wytrenowania. Stosowanie treningu przez dłuższe okresy czasu zdaje się nie wpływać już na dalszą zmianę chemicznego składu mięśnia, przynajmniej w odniesieniu do większości substancji budulcowych.

Przedłużenie trwania ćwiczenia w ciągu dnia może być nieskuteczne, ale łatwo prowadzi do przetrenowania, w którym — obok typowego zachowania się ogólnego (spadku wagi ciała, zmniejszenia się sprawności) występuje spadek ilości tych sybstancji, które gromadzą się w treningu.

Powyższe badania wydają się mieć doniosłe znaczenie zarówno teoretyczne jak i praktyczne. Przede wszystkim wskazują na konieczność ostrożności w dawkowaniu codziennych ćwiczeń i konieczność unikania zmęczenia.

B. Szabuniewicz

N. A. KRJACZKO: *Fizyczeskaja Kultura.* Moskwa — Leningrad 1948 r.

Książka jest podręcznikiem popularnym, ale dostatecznie ścisłym i opartym na wynikach badań naukowych, których w Związku Radzieckim przeprowadzono bardzo wiele.

Popularne ujęcie kwalifikuje ten podręcznik dla czytelnika, w naszych warunkach po szkole podstawowej, jeżeli zainteresował się on zagadnieniem wychowania fizycznego i pragnąłby zająć się nim dla dobra swego zdrowia i sprawności fizycznej.

Książka obejmuje całokształt zagadnień kultury fizycznej. Część I definiuje pojęcie i cele kultury fizycznej w ZSRR. Daje krótki zarys rozwoju za czasów carskich i obrazuje gigantyczny rozwój kultury fizycznej w czasach po rewolucji październikowej. Szeroko potraktowano w niej zagadnienie kultury fizycznej jako części wychowania komunistycznego. Opisano też dokładnie metody prowadzenia ćwiczeń cielesnych jak i opieki lekarskiej nad ćwiczącymi. Charakterystyka powszechnej oznaki sportowej GTO zamyka część pierwszą.

W części II autor szeroko omawia wpływ ćwiczeń cielesnych na człowieka, rozpatrując oddzielnie aparat ruchowy, tj. szkielet i mieśnie, narząd krążenia, aparat oddechowy, system nerwowy i psychikę, narządy trawienne i aparat odżywiania. Dalej autor omawia typy ćwiczeń cielesnych, klasyfikując je na ćwiczenia szybkości, wytrzymałości, siły i zręczności, a wreszcie odpowiada na pytanie, co to jest trening.

Część III obrazuje kulturę fizyczną w życiu ludzi radzieckich. Samo zestawienie tematów mówi o tym, jak szeroko i wszechstronnie potraktowano to zagadnienie; Kultura Fizyczna i zdrowie; Kultura Fizyczna a wygląd zewnętrzny; problem długowieczności a wydajność pracy fizycznej i umysłowej; Kultura Fizyczna kobiety. Najważniejsze warunki prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży; ćwiczenia cielesne w lecznictwie; przygotowanie fizyczne żołnierza. Jest to najcenniejsza część książki. Przy tak szerokim i różnorodnym potraktowaniu tematu każdy czytelnik znajdzie w niej swoje własne stanowisko i potrafi określić, jakie on sam może osiągnąć korzyści, uprawiając ćwiczenia cielesne.

Cześć IV daje wskazówki, jak należy uprawiać ćwiczenia cielesne. O ile część III miała za zadanie nakłonić czytelnika do uprawiania ćwiczeń cielesnych, o tyle część IV podaje mu konkretne wskazania, jakie mianowicie ćwiczenia ma dla siebie wybrać i jak je uprawiać. Autor omawia po kolei gimnastykę we wszystkich jej rodzajach, gry ruchowe i sportowe, lekką atletykę, narciarstwo, łyżwiarstwo, pływanie, wioślarkę, kolarstwo, walkę wręcz, boks, cieżką atletykę, fechtunek, myśliwstwo i turystykę, podając przy każdym z tych rodzai ćwiczeń cielesnych jego charakterystykę pod względem wartości wychowawczych i fizjologicznych. Następny zaś rozdział daje wskazania do tego, jak dobierać dla siebie najodpowiedniejsze formy, i wreszcie, jak je uprawiać. Ten ostatni rozdział znowu

przedstawia wielką wartość, gdyż znajdujemy w nim gotowe wzory gimnastyczne dla czterech kategorii ćwiczących, a także ćwiczenia, jakie powinien stosować dla siebie każdy pracujący człowiek w króciutkich, parominutowych pauzach. Wskazania dla początkujących sportowców i hasło: turystyka najlepszym odpoczynkiem zamykają cz. IV.

Część V dotyczy higieny ćwiczeń cielesnych. Autor zwięźle, ale bardzo ściśle podaje wskazania higieny ciała, snu, odżywiania, oddychania, odzieży, pracy umysłowej i wreszcie treningu. Szerzej potraktowana jest higiena hartowania jako zagadnienie wielkiej wagi dla zdrowia człowieka. Wskazania do prowadzenia samokontroli zamykają część V.

Książka nie zawiera wprawdzie rewelacyjnych nowości, ale wiadomości, które dotychczas zawierały nasze podręczniki tego rodzaju nie były oparte na empiryźmie i dlatego nie miały tak wielkiej siły przekonania, jak praca Krjaczki, oparta na tysiącznych wynikach badań prowadzonych planowo w ZSRR.

Książka winna być udostępniona polskiemu czytelnikowi.

M. Krawczyk

STANISŁAW ZAKRZEWSKI: *Skoki*. „Biblioteka Sportowa GUKF. Tom 2. Wydawnictwo „Prasa Wojskowa". Warszawa 1949 r. Str. 140.

W ubiegłym miesiącu wyszedł z z druku drugi tom „Biblioteki Sportowej GUKF" pt. „Skoki". Autorem książki jest jeden z najlepszych naszych trenerów oraz teoretyków w dziedzinie lekkiej atletyki, mgr Stanisław Zakrzewski.

Wyżej wymieniona książka zawiera wszystkie najnowsze zdobycze techniczne w tej dziedzinie, nie znane zupełnie poprzednim autorom książek o lekkiej atletyce. Skoki w dal, wzwyż, o tyczce i trójskok opracowane zostały nadzwyczaj starannie i wyczerpująco, zawierając wszystko to, co każdy początkujący jak i zawodnik najwyższej klasy i instruktor o skokach wiedzieć powinien. Wszystkie style opisane są w sposób jasny, prosty, zwięzły i ciekawy, tak że z przyjemnością przeczyta książkę nie tylko lekkoatleta, ale każdy sportowiec.

Oddzielne rozdziały poświęcił autor rysom historycznym poszczególnych skoków, metodyce nauczania, przepisom, przyborom, ekwipunkowi itd. Ciekawe tabele rekordów i wszystkich mistrzów Polski na przestrzeni 28 lat również wyciąg z fińskiej tabeli wielobojowej uzupełniają najlepszą ze wszystkich dotychczasowych książek techniczno-sportowych. Jest ona bogato ilustrowana. Prawie 100 zdjęć i 35 rysunków obrazują doskonale technikę najwybitniejszych skoczków świata. Nowość stanowią zdjęcia filmowe (taśmowe), przedstawiające mistrzów i rekordzistów w czasie wykonywania skoków.

Książka Stanisława Zakrzewskiego jest dużym osiągnięciem wydawniczym. Ukazanie się jej przyjęte zostanie z wielką radością nie tylko przez lekkoatletów, ale i przez szerokie rzesze sportowców.

A. Brzezicki